Cum să devii o nouă persoană *până* VINERI

Cum să te accepți pe tine însuți, să-ți dezvolți încrederea de sine și să-ți schimbi viața

în 5 zile

DR. KEVIN LEMAN

Cum să devii o nouă persoană până vineri

Dr. KEVIN LEMAN (n. 1943) este psiholog, umorist, personalitate de radio și televiziune și orator cunoscut și apreciat pe plan internațional. A studiat la North Park University. A obținut diploma de licență în psihologie la University of Arizona, unde mai târziu și-a dat masteratul și doctoratul. În 1993, a primit Distinguished Alumnus Award din partea North Park University. În 2003, a primit din partea University of Arizona cel mai important premiu pe care îl poate decerna universitatea unui fost absolvent: Alumni Achievement Award. Este membru al American Psychological Association, American Federation of Television and Radio Artists și North American Society of Adlerian Psychology.

Dr. Leman este fondator și președinte al Leman Academy of Excellence și al Couples of Promise. A apărut pe lista de autori de bestsellere a prestigioasei publicații *The New York Times* și a semnat peste 50 de cărți despre căsnicie și probleme familiale. A participat la numeroase emisiuni de radio și televiziune, printre care *The Morning Show*, *Today* și *Oprah*. Este căsătorit și are cinci copii.

La Curtea Veche Publishing, de același autor a mai apărut cartea *Cum să-ți schimbi adolescentul până vineri* (ediția a II-a, 2018).

DR. KEVIN LEMAN

Cum să devii o nouă persoană până VINERI

Cum să te accepți pe tine însuți,
să-ți dezvolți încrederea de sine
și să-ți schimbi viața
în 5 zile

Ediția a II-a

Traducere din engleză de
DAN TAFLAN

CURTEA VECHE

Cuprins

ESTE OARE CARTEA POTRIVITĂ PENTRU TINE?

MULȚUMIRI

INTRODUCERE
Cartea aceasta ar trebui să coste 199 $

LUNI
Cine crezi că ești cu adevărat? (s-ar putea să fii surprins)

MARȚI
Poate că locul tău chiar este la grădina zoologică!

BONUS PENTRU CURIOȘI
Cine ce este?

Ordinea nașterii. Exemple clasice

MIERCURI
Oh, minciunile pe care... ni le spunem

JOI
Cum scrii cuvântul „dragoste“? Soția mea scrie V-i-s-a

VINERI
Fii propriul tău psiholog

SECȚIUNE BONUS PENTRU CURIOȘI
Cum funcționează noua ta personalitate

ZECE PAȘI
(ÎN ORDINE DESCRESCĂTOARE) PENTRU A DEVENI O NOUĂ PERSOANĂ PÂNĂ VINERI

BONUS PENTRU CURIOȘI
Cine ce este? Răspunsuri la „Ghici cine?“

ESTE OARE CARTEA POTRIVITĂ PENTRU TINE?

RĂSPUNDE LA URMĂTOARELE ÎNTREBĂRI. Marchează D pentru „Da“ și N pentru „Nu“ pe linia din fața textului.

Despre tine

—— Sunt copleșit, am un program infernal, sunt stresat la maximum și, cu toate astea, accept noi responsabilități.

—— Câteodată mă întreb ce s-a întâmplat cu visurile mele.

—— Îmi este greu să trec peste pica pe care le-o port altora sau să uit trecutul.

—— Îmi vine greu să mă bucur de succesul celorlalți.

—— Încerc să scap mereu de aceleași cinci kilograme.

—— Îmi promit că o să am tăria să spun nu și sfârșesc prin a spune da.

—— Am impresia că toată lumea se descurcă mai bine decât mine.

—— Îmi este greu să le atrag atenția altora atunci când fac ceva greșit

– indiferent dacă se întâmplă acasă, la locul de muncă sau atunci când sunt cu prietenii.

—— Nu-mi este ușor să-mi fac prieteni și să-i păstrez.

—— Viața mea e complet diferită de ceea ce mi-am dorit... și sunt deziluzionat.

—— Câteodată simt furie și amărăciune pentru că toate mi se întâmplă numai mie.

—— Am senzația că ceea ce fac e lipsit de importanță.

—— Multe dintre lucrurile pe care le fac nu sunt apreciate de ceilalți.

—— Câteodată mă gândesc *că nu o să ajung niciodată undeva! Că voi rămâne mereu în același loc.*

Despre ceilalți

—— Nimeni nu mă ascultă, nici măcar atunci când am ceva important de spus.

—— Alții creează nenumărate probleme. Eu sunt cel nevoit să corecteze greșelile, altfel nimic nu ar fi dus la bun sfârșit.

—— Sora/fratele meu a fost „copilul perfect“.

—— Când ceilalți își pierd calmul, îngheț sau încerc imediat să-i îmbunez.

—— Nu sunt respectat de ceilalți.

—— Părinții mei mă certau mereu. Nu eram în stare să fac nimic ca lumea.

—— Sunt tipul de persoană care vede întotdeauna paharul pe jumătate gol. Nu prea am încredere în mine.

—— Familia și colegii nu mă apreciază nici pe mine, nici ceea ce fac.

—— Alții s-au comportat și se comportă abuziv față de mine, iar eu nu spun nimic.

—— Toate relațiile pe care le-am avut au eșuat într-un fel sau altul.

—— Stau câteodată și mă întreb: *De ce nu pot fi la fel ca ea/el?*

Dacă oricare dintre aceste subiecte ți se potrivește și ai însemnat chiar și un singur D, nu numai că ar trebui să citești această carte, *dar ar trebui să o ai la tine în permanență.*

Cartea aceasta îți va rezolva problemele.

Îți promit.

CUM SĂ DEVII O NOUĂ PERSOANĂ PÂNĂ VINERI?

E oare posibil?

Să fiu sincer, e o păcăleală. Poți deveni o nouă persoană până *miercuri*, dacă faci câteva lucruri simple. Până vineri ai practic timp suficient *să-ți șlefuiești* noua personalitate! Citește mai departe și o să-ți arăt cum.

Asta este miraculoasa schimbare pe care o așteptai.

Garantez.

MULȚUMIRI

CU MULTĂ RECUNOȘTINȚĂ echipei mele editoriale excelente:
lui Lonnie Hull DuPont, care susține mereu ideile mele antreprenoriale, păstrându-și simțul umorului. (În afară de asta, m-a suportat întotdeauna și nu mi-a spus niciodată că aș fi nebun.)

Jessicăi Miles, redactorul meu cu ochi de vultur de la Revell, care poate detecta cea mai mică greșeală gramaticală de la o poștă.

Ramonei Cramer Tucker, care poate traduce limbajul Leman mai bine decât oricine altcineva. Îți sunt recunoscător pentru ceea ce faci.

INTRODUCERE

Cartea aceasta ar trebui să coste 199 $

Cum ai vrea ca „noua ta persoană“ să-ți fie livrată ? UPS, FedEx? (USPS este o altă opțiune, dar un pic mai scumpă.) Sau ai dori ca noua ta persoană să-ți fie livrată prin curier personal? Cu Kevin Leman „satisfacția este garantată“!

DACĂ AI PUTEA SCHIMBA UN SINGUR LUCRU în ceea ce te privește, care ar fi acesta?

„Ei bine, dr. Leman, aș putea să mă gândesc la o mie de lucruri. Cum Dumnezeu să aleg unul singur?“

Felicitări! Ești exact persoana pentru care am scris această carte. Nu știu dacă realizezi acest lucru, dar există un motiv pentru care ai ales-o. Ai vrea să se schimbe ceva în viața ta. Probabil că ai încercat să determini această schimbare prin diferite mijloace – consultarea unui psiholog, asumarea responsabilității, număratul în gând până la zece înainte de a face acel

lucru sau de a spune acel cuvânt care te bagă mereu în bucluc etc. Dar nimic n-a mers, nu-i așa? Altfel ai fi fost „vindecat“ și nu ai mai fi avut nevoie de cartea aceasta.

De câte ori ți-ai promis că o să spui „nu“ atunci când o să ți se ceară să faci un anumit lucru... și totuși ai sfârșit prin a accepta? Câte feluri de diete ai încercat în ultimii ani? De câte ori ai încercat să scapi de aceleași cinci kilograme? (După un calcul simplu, cineva ca mine a slăbit aproape 350 de kilograme de-a lungul vieții.) De câte ori ți-ai spus:

„Nu le voi spune niciodată anumite lucruri copiilor mei“ și ai sfârșit nu numai spunându-le, ci și folosind tonul pe care părinții tăi îl foloseau cu tine? De câte ori te-ai simțit ca un cobai într-o cușcă, alergând pe o roată metalică, fără să ajungi nicăieri, fără să realizezi ceva?

Dacă înțelegi despre ce vorbesc, atunci aceasta e cartea pentru tine. Mii de familii găsesc ajutorul de care au nevoie în *Have a New Kid by Friday* (nu există „tratament“ mai bun pentru obrăznicia și lipsa de respect a copiilor decât secretele pe care le găsești în cartea sus-amintită) și *Have a New Husband by Friday* (observă mariaje – chiar și pe cele menite să ajungă la tribunal

– transformându-se în doar cinci zile). Acum, *voilà*! Un plan de acțiune în cinci zile care *îți* va schimba viața.

Există un motiv pentru care ai ales această carte. Ai vrea ca viața ta să se schimbe, în mai mică sau mai mare măsură.

Dacă nu îți dorești o schimbare în viață, atunci pune cartea înapoi pe raft. În caz contrar, nu vei face altceva decât să o adaugi la teancul de cărți motivaționale cu care te încălzești în serile răcoroase.

Deci de ce e nevoie? De dorința de a face un pic pe detectivul pentru a afla: *Cine sunt cu adevărat? De ce sunt așa cum sunt?*

Eşti conştient că în fiecare zi îţi spui minciuni cu privire la cine eşti? Şi că acţionezi în consecinţă? Că toate acele minciuni te afectează atât pe tine, cât şi relaţiile tale cu cei din jur? Acum a venit momentul să pui capăt acestei situaţii şi să scoţi adevărul la iveală – pentru binele tău şi al celor pe care îi iubeşti.

Va fi uşor? Nu, pentru că de obicei vrem să-i schimbăm pe ceilalţi înainte să ne gândim să ne schimbăm noi. (De ce crezi că *Have a New Kid by Friday* şi *Have a New Husband by Friday* au ajuns bestsellere? Ah, se pare că acum pricepi...) Într-un fel, este

mult mai greu să ne schimbăm noi. Dar niciun lucru bun nu se obţine fără un pic de efort (sau ai lipsit de la ora în care s-a discutat despre asta în şcoala primară?).

Să luăm exemplul doctorului Evan O'Neill Kane, fost chirurg-şef la Summit Hospital din New York. El ştia ce înseamnă munca susţinută. Un pionier în domeniul medicinei la sfârşitul secolului al XIX-lea şi începutul secolului XX, acest om a fost martorul a nenumărate cazuri de anestezie generală soldate cu fel de fel de complicaţii şi chiar cu moartea pacienţilor. De unde convingerea lui că multe operaţii puteau şi trebuiau să fie efectuate sub anestezie locală (când pacientul este treaz şi conştient de-a lungul întregii proceduri).

Eşti conştient de faptul că în fiecare zi îţi spui minciuni cu privire la cine eşti? Şi că acţionezi în consecinţă?

Dar doctorul Kane avea o problemă – nu găsea voluntari pentru acest tip de operaţie. Forţat de împrejurări, a irosit timp preţios, căutând pacientul potrivit pentru acest tip de procedură, majoritatea celor contactaţi refuzând (pe bună dreptate) să joace rolul unui cobai.

În cele din urmă, un pacient a acceptat. În ziua de 15 februarie 1921, dr. Kane a

efectuat prima operaţie de acest gen. A extirpat apendicele pacientului în sala de operaţii. În mod surprinzător, recuperarea s-a produs extrem de repede şi pacientul a fost trimis acasă în două zile – lucru nemaiauzit la începutul anilor 1900.[1] A fost un succes de referinţă în domeniul medical.

De ce a reuşit dr. Kane? Pentru că nu a renunţat atunci când i s-au pus piedici. Şi pentru că a crezut cu adevărat că există o modalitate mai sigură şi mai eficientă de a opera. A realizat că, suportând un pic de durere (anestezie locală *versus* anestezie generală), pacientul se va simţi mult mai bine pe termen lung.

Ştiu cât de dificilă e schimbarea. Ţelul meu în acest an e să-mi văd vârfurile pantofilor. Nu le-am văzut de ani buni.

Într-un mod asemănător, un pic de durere e asociată şi cu schimbarea propriului fel de a fi până vineri. Am fost, de fapt, tentat să numesc cartea *Cum să devii o nouă persoană până sâmbătă seara*, pentru că ştiu cât de dificil este să te schimbi.

E ca şi cum ai încerca să înlături petele de pe blana unui leopard cu un burete de bucătărie.

Ţelul meu în acest an e să-mi văd vârfurile pantofilor. Nu le-am mai văzut de ani buni. (Bineînţeles că există o legătură între circumferinţa taliei mele aflată în permanentă creştere şi feliile de plăcintă Marie Callender pe care le scot pe ascuns din frigider atunci când soţia mea nu este atentă.) Ştiu cât sunt de încăpăţânat şi ancorat în obiceiurile mele. Schimbarea nu este uşoară. Înţelegi despre ce vorbesc?

Dar oare nu există o legătură între cât de greu ne este să ne schimbăm şi minciunile pe care ni le spunem – *despre* noi?

Cartea aceasta te va face să-ţi pui o serie de întrebări despre tine, iar o parte dintre răspunsuri vor fi, fără îndoială, neplăcute. Dar acesta este un lucru neplăcut pozitiv, care te va ajuta să te dezvolţi în loc să rămâi blocat în aceleaşi tabieturi frustrante. Toţi am vrea să schimbăm ceva în felul nostru de a fi. Aşa că nu văd ce motiv am avea să n-o facem. Spune-ţi de câte ori e nevoie: de data asta am s-o fac cu adevărat. Nu mai accept nicio scuză. Nicio reţinere. Vreau să fiu altfel. Vreau ca relaţiile mele cu ceilalţi să fie altfel.

E momentul să iei hăţurile în mâini. În loc să-i plăteşti unui psiholog 225 $ pe şedinţă numai ca să-ţi asculte văicărelile, îţi voi arăta cum să-ţi creezi propria clinică.

Vei fi capabil, în sfârşit, să-ţi înţelegi personalitatea, forţele secrete care influenţează felul în care vorbeşti, gândeşti şi te comporţi şi vei afla cea mai bună cale de a dărui şi primi dragostea pentru a-ţi îmbunătăţi relaţiile. Asta nu este o carte obişnuită care te face să te simţi bine pentru câteva ore... pentru ca ziua următoare s-o iei de la capăt cu aceleaşi probleme. Nu, aici vorbim despre o schimbare radicală, despre care vei dori să le povesteşti tuturor prietenilor (chiar şi vărului cu care nu te înţelegi).

Spune-ţi de câte ori e nevoie: de data asta am s-o fac cu adevărat. Nu mai accept nicio scuză. Nicio reţinere. Vreau să fiu altfel. Vreau ca relaţiile mele cu ceilalţi să fie altfel.

Aşa că nu văd niciun motiv pentru care să nu devii principalul agent al propriei tale schimbări. În definitiv, nimeni nu te cunoaşte mai bine decât tine însuți. Nu trebuie să aştepţi. Nu există cereri ce trebuie completate. Şi nici nu trebuie să scoţi o grămadă de bani din buzunar. O să fii atât de încântat de noua ta persoană, încât abia vei aştepta ziua de mâine pentru ca toţi să te vadă aşa cum eşti acum.

De ce să nu-ţi trăieşti viaţa aşa cum vrei? Nu mai lăsa minciunile pe care ţi le spui să te ţină pe loc. Astăzi e ziua pe care o aşteptai. Tu decizi.

O să te învăţ cum:

- să accepţi adevărul despre tine;
- să-ţi dezvolţi încrederea în sine, identificând minciunile pe care ţi le spui... şi eliminându-le o dată pentru totdeauna;
- să-ţi schimbi viaţa concentrându-te asupra a ceea ce vrei să devii *cu adevărat*.

Şi toate astea în numai cinci zile.

Acesta este motivul pentru care cartea aceasta ar trebui să coste 199 $. Atunci ai rămâne cu 26 $ în buzunar (în loc să mergi la şedinţa de 225 $ cu psihologul) cu care să ieşi în oraş şi să sărbătoreşti apariţia noii tale personalităţi.

De ce să nu ai acel sentiment de realizare pe care ţi l-ai dorit întotdeauna? Poţi deveni o persoană mai bună până marţi, poţi avea o perspectivă mai largă până miercuri, poţi dobândi o nouă energie până joi şi poţi deveni propriul tău psiholog până vineri – toate astea, urmând câteva sfaturi simple.

Ghidul transformării tale

Luni, o să aflăm cine eşti cu adevărat şi cum să foloseşti acest lucru în avantajul tău. Ce fel de personalitate ai? Şi cum vă afectează aceste trăsături pe tine şi pe cei apropiaţi. De ce în toate familiile întâlnim o gamă variată de personalităţi, în ciuda faptului că toţi copiii au beneficiat de aceleaşi condiţii?

Marţi, vom examina cu atenţie familia în care ai crescut şi felul în care locul tău în acea „grădină zoologică“ te-a influenţat mai mult decât ai fi crezut. Ştiai că o mare parte din scenariul vieţii tale se bazează pe deciziile pe care părinţii tăi le-au luat pentru tine? (Nu sună corect, nu-i aşa? Dar o să-ţi arăt că este adevărat. Numărul de copii din familie, ordinea în care s-au născut, felul în care au fost trataţi etc., toate astea au jucat un rol decisiv în devenirea ta – cu plusurile şi minusurile tale.) Nu te poţi înţelege complet fără să înţelegi dinamica familiei din care faci parte.

Miercuri, vom scoate la iveală minciunile pe care ţi le spui (niciunul dintre noi nu e imun când vine vorba despre ideile negative ce rezonează în minţile noastre), modul în care acestea te afectează şi felul în care le poţi depăşi.

De ce să nu-ţi trăieşti viaţa aşa cum vrei?

Evenimentele care te-au impresionat în copilărie explică în mare parte comportamentul tău actual, motivele pentru care vezi lucrurile aşa cum le vezi şi pentru care anumite situaţii, neimportante pentru alţii, pe tine te afectează, iar altele, care îi înspăimântă pe alţii, pe tine te fac să te simţi bine. Ele scot la iveală presupunerile tale ascunse referitoare la modul în care viaţa ar trebui să decurgă... sau nu.

Joi, vom vorbi despre dragoste. Nu, nu despre un amor nebun între doi tineri care nu au ochi decât unul pentru celălalt, ci despre felul în care fiecare dintre noi primeşte şi dăruieşte dragoste. O înţelegere mai profundă a tipurilor de dragoste va ajuta la depăşirea potenţialelor obstacole întâlnite în cale şi îmbunătăţirea relaţiilor interpersonale.

Vineri, vei deveni propriul tău psiholog, fără să te coste nimic. Îţi voi arăta cum să foloseşti ceea ce ai învăţat pentru a deveni un expert în propria persoană şi pentru a garanta existenţa noii tale personalităţi, pe viaţă.

Orice mare câștig implică un mic efort

Îţi aminteşti povestea doctorului Evan O'Neill Kane, care a efectuat o operaţie de referinţă? Hai să-ţi spun bomba: pacientul

care s-a oferit voluntar pentru acea operaţie experimentală a fost doctorul Kane însuşi! Da, doctorul şi-a scos singur apendicele, pe masa de operaţie.[2] El este dovada vie a faptului că poţi face orice dacă încerci şi că un mic sacrificiu vă poate aduce un mare câştig ţie şi celor care te iubesc.

În paginile acestei cărţi, îţi vei descoperi atuurile şi slăbiciunile, predilecţiile şi părerile tale de bază în ceea ce priveşte viaţa (inclusiv motivele pentru care, câteodată, părerile tale nu sunt în concordanţă cu cele ale celor din jurul tău) şi vei putea să-ţi trasezi propriul ghid al relaţiilor de succes. Până la urmă, dacă ştii cine eşti, vei şti să îmbunătăţeşti acele zone problematice care te ţin pe loc. Vei înlătura astfel orice piedică. Vei fi mult mai hotărât să-ţi trăieşti viaţa aşa cum vrei.

Abia aştept să te văd luându-ţi zborul.

LUNI

Cine crezi că ești cu adevărat? (s-ar putea să fii surprins)

Care este adevărata ta personalitate şi cum ai ajuns să fii aşa cum eşti? Şi de ce ar trebui să te mulţumeşti cu mai puţin, când ai putea mult mai mult?

AI URMĂRIT VREODATĂ *Bob Newhart Show* ? Îmi plăcea enorm să urmăresc spectacolul atunci când a apărut în versiunea originală şi să mai prind câte o reluare pe Nick at Nite. Bob Newhart, psiholog, susţinea nişte ședințe de grup extrem de interesante împreună cu pacienţii lui ce aveau diferite probleme. Episodul meu favorit e unul în care un tip, domnul Peterson, care lucra ca agent de vânzări, nu se descurca deloc bine. Nu era capabil sa vândă absolut nimic, aşa că şi-a luat inima în dinţi şi s-a prezentat la una dintre ședințele lui Bob Newhart, întrebându-l dacă îl poate ajuta să-şi dea seama care e problema.

Bob i-a cerut domnului Peterson să descrie felul în care decurgea o întâlnire de-a sa de vânzări.

„Păi“, spuse domnul Peterson, „mă prezint în faţa unei uşi. Dacă nu deschide nimeni, trec la următoarea uşă.“

După ce i-a pus mai multe întrebări, Bob a rămas uimit aflând că în realitate, domnul Peterson se temea atât de mult să nu eşueze, încât de fapt nici măcar nu *bătea* la uşi! Nu e de mirare că nu vindea nimic!

Minciuni pe care ți le spui

Nu sunt în stare s-o fac, așa că nu are rost să încerc.

Nu pot să fac ceva așa cum trebuie, așa că nu are rost să încerc.

X sau Y o pot face mult mai bine, așa că nu are rost să încerc.

Dar oare nu asta facem cei mai mulţi dintre noi? Ne petrecem viaţa în faţa unor uşi închise şi nu riscăm să batem, de teama a ceea ce s-ar întâmpla dacă am face-o. Devenim prizonieri ai obişnuinţei, ai rutinei pentru că ne este teamă să auzim cuvântul „nu“ şi să avem o uşă trântită în nas.

Ştiu ce spun, întrucât asta a fost povestea vieţii mele, până când o femeie cu păr argintiu, domnişoara Wilson, m-a trezit la realitate.

Am fost unul dintre acei copii care n-ar fi ajuns nicăieri în viaţă. Dacă nu aş fi avut vreo trei colegi chiar mai neajutoraţi ca mine, aş fi terminat liceul ultimul din clasă. Toată lumea, şi aici mă includ şi pe mine, era convinsă că Kevin Leman îşi va petrece toată viaţa schimbând cauciucuri la o benzinărie, vânzând ziare la chioşcul din colţul străzii sau poate chiar strângând gunoiul de pe stradă.

Dacă nu aş fi avut vreo trei colegi chiar mai neajutoraţi ca mine, aş fi terminat liceul ultimul din clasă.

Să fiu sincer, credeam că sunt mai prost ca noaptea. Şi acţionam ca atare.

Apoi, într-o zi aproape magică din aprilie 1961, când aveam 17 ani, am avut o discuţie cu o profesoară de matematică, care practic mi-a schimbat viaţa. Domnişoara Wilson era o femeie în vârstă, al cărei păr argintiu începuse să capete o tentă albăstruie. De-a lungul carierei, mii de elevi trecuseră prin şcoala în care lucra, printre ei aflându-se şi impecabila mea soră Sally şi fratele meu Jack, „cel care cu siguranţă avea să devină cineva“. M-a abordat în acea zi de aprilie, în urma unuia dintre numeroasele mele „incidente“.

Ridicasem ştacheta atât de sus, încât pentru a continua să atrag atenţia, a trebuit să fac lucruri din ce în ce mai bizare.

Cine este important pentru tine?

Care sunt cele trei sau patru persoane din viața ta care te-au influențat în mod deosebit?
Ce rol au jucat în viața ta și cum le-ai descrie trăsăturile de caracter?
Persoana nr. 1: Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Persoana nr. 2: Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Persoana nr. 3: Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Persoana nr. 4: Ce rol a jucat în viața ta:
Personalitate:

Pe câte dintre aceste persoane le-ai descris într-o manieră pozitivă?
Pe câte le-ai descris într-o manieră negativă?

Vezi tu, chiar eram un maestru creativ al năzbâtiilor în sala de clasă. Una dintre activităţile mele preferate era să imit sunete de păsări, folosind în acelaşi timp cuvinte obscene. Mi se trecea cu vederea limbajul de birjar pentru că era acoperit de sunetul, vezi Doamne, ce imita pasărea şi trebuia să

fii foarte atent să distingi cuvintele lipsite de bun-simţ pe care le spuneam sau să-ţi dai seama că îl luam peste picior pe profesor. De cele mai multe ori profesorii încercau să mă ignore, fără să facă efortul de a înţelege ce spun şi asta avea efectul scontat asupra unor colegi din jurul meu, care râdeau în hohote.

Dacă umorul verbal nu-mi asigura prim-planul, atunci încercam să devin un maestru al spectacolului. Scobeam un spaţiu într-o carte atât cât să încapă un pistol cu apă, stropindu-mi colegii fără ca ei să-şi dea seama de unde vine. Am dat foc unui coş de gunoi în timpul orei ca să evităm un test. Şi am reuşit să ies în patru labe din clasă, în timpul unei ore de istorie, fără ca profesorul să realizeze că am dispărut. Asta a fost cu adevărat o mare realizare, dacă pot face o astfel de afirmaţie.

„De ce ar *face* cineva aşa ceva?“ ar putea întreba câţiva dintre voi, şi pe bună dreptate. Adevărul este că nu mă strecuram din clasă ca să mă duc să-mi cumpăr un baton de ciocolată sau să mă duc la toaleta băieţilor pentru o ţigară. Nici măcar nu ţineam neapărat să părăsesc clasa – până la urmă, colegii mei erau nişte spectatori excelenţi. Atâta doar că voiam să mi se acorde atenţie şi aş fi făcut orice pentru a mă distra. Ridicasem ştacheta atât de sus,

încât pentru a continua să atrag atenţia, a trebuit să fac lucruri din ce în ce mai bizare. Nu-i de mirare că, din cauza bufoneriilor mele, unul dintre profesori a renunţat nu numai la predarea în şcoala la care mergeam, ci și la meseria de dascăl.

Energica domnişoară Wilson însă hotărâse că a văzut destul. Cu câteva luni înainte de absolvire m-a luat deoparte. „Kevin, vă cunosc şi pe tine, şi familia ta. Te-am urmărit de-a lungul anilor."

„Iar începe, m-am gândit eu, o nouă prelegere în care sunt întrebat de ce nu pot fi şi eu ca sora sau fratele meu."

Dar discuţia a luat alta turnură. „Ştii, mă gândeam zilele trecute şi mă întrebam dacă te-ai gândit şi tu vreodată la faptul că ai putea să foloseşti o parte din energia pe care o iroseşti cu tot felul de prostii pentru a face ceva cu viaţa ta în loc să rămâi proverbialul măscărici al clasei, de care râde toată lumea."

Ce m-a şocat la această conversaţie a fost faptul că domnişoara cu păr argintiu nu mă punea la punct aşa cum o făceau ceilalţi profesori. Ea văzuse ceva bun în mine.

Desigur, era clar că mă vedea ca pe un smucit care îşi dă aere şi face pe grozavul, mezinul familiei care tocmai s-a făcut de râs pentru a nu ştiu câta oară. Însă în loc să

vadă un ratat, a văzut potenţialul meu. Şi a avut priceperea de a mă provoca, sugerând că pot să fac ceva cu viaţa mea. Nu trebuia să fiu sclavul impulsurilor negative ale personalităţii mele.

Uitându-mă înapoi în timp şi luând în considerare cele mai importante persoane din viaţa mea, domnişoara Wilson se află printre primele cinci. Dacă nu ar fi fost ea, probabil aţi fi citit *despre mine* (în secţiunea despre delincvenţi din ziarul local) în loc să cumpăraţi o carte scrisă *de mine*. Dar de ce aveam această dorinţă nebună de a atrage atenţia atunci când eram tânăr?

Răspunsul e simplu: nu aveam alternativă.

Sally cea perfectă și fratele meu, „Dumnezeu“

Aţi fost vreodată în preajma unei persoane impecabile, extrem de competente, de mare încredere şi pe care te poţi baza mereu? Acea persoană care te face să te simţi insignifiant prin comparaţie cu ea. O astfel de fiinţă era sora mea mai mare, Sally.

Era tipul de elevă care obişnuia să le spună prietenelor mereu: „Cred că am dat-o în bară la test“, pentru ca mai târziu să afle că s-a descurcat bine „doar“ în proporţie de 97%. Cu opt ani mai în vârstă decât mine, Sally mi-a fost, în multe privinţe, o a doua

mamă. Nu-i găseam niciun defect. Dacă Isus nu s-ar fi născut deja, cred că Sally ar fi fost candidata perfectă pentru rolul Mariei. Atât de mult o admiram.

Fratele meu Jack, pe care într-un mod cam lipsit de afecţiune l-am numit Dumnezeu, reprezenta pentru băieţi ceea ce Sally reprezenta pentru fete. Succesul garantat: căpitanul echipei de fotbal, un elev foarte bun, extrem de bine făcut, foarte popular, plăcut de toată lumea şi în special de fete. Jack avea toată încrederea în sine specifică fiului celui mai mare.

Din punctul meu de vedere, singura opţiune pe care o aveam de a ajunge cunoscut era aceea de a fi un bufon.

Apoi urmam eu. Ultimul născut, puiuţul Kevin Leman. Care era locul meu în acest amestec de fraţi perfecţi? Nu puteam fi un elev mai bun decât Sally – asta era limpede ca lumina zilei. Nu aveam nici înclinaţiile atletice ale fratelui meu – alt lucru la fel de clar.

În comparaţie cu el, m-am simţit mereu slăbuţ (desigur, era mai mare decât mine, dar atunci când eşti copil nu vezi lucrurile aşa). Nu aveam nicio şansă să fiu apreciat ca fiind un elev excelent sau un lider. Aşa că în adâncul sufletului meu, mi-am dat seama că

dacă vreau atenţie, trebuie să o obţin prin alte mijloace, cele pozitive fiind acaparate de Sally şi Jack.

Din punctul meu de vedere, singura opțiune de a deveni cunoscut pe care o aveam era să fiu un bufon. N-aş spune că am fost un copil rău intenţionat (deşi o parte dintre profesorii mei s-ar putea să aibă un punct de vedere complet diferit, după ce i-am stresat atât cu glumele mele). Ţelul meu era mai degrabă să-i fac pe oameni să râdă. Dacă acest lucru mă punea în centrul atenţiei, cu atât mai bine.

Pasiunea mea pentru râs a fost descoperită în mod accidental. Eram în clasa a II-a, aveam opt ani, atunci când Sally mi-a propus să devin mascota echipei de majorete. Odată, în timpul unui meci am încurcat complet nişte versuri. La început m-am simţit jenat, dar când m-am uitat în tribune şi am văzut o mare de oameni care arătau spre mine râzând în hohote, mi-am spus: *„Hei, nu-i chiar atât de rău“* şi chiar am profitat de ocazie să prelungesc momentul. Nu pot spune că am făcut totul în mod conştient. Eram prea tânăr pentru aşa ceva. Dar dorinţa de a fi cineva, de a fi băgat în seamă, de a schimba ceva, se găseşte în fiecare dintre noi şi am realizat că mi-am găsit chemarea: aveam să-mi petrec viaţa făcându-i pe oameni să râdă.

Majoritatea copiilor erau fericiţi să mă aibă în clasă. Imediat ce aflau că o să fim colegi, şuşoteau între ei: „Perfect, îl avem pe Leman! Acesta o să fie un an haios.“

Şi cine a fost cu ochii pe mine toată această perioadă de timp? Profesoara mea de mate cu păr argintiu, domnişoara Wilson. Şi-a dat seama că mă înţeleg bine cu oamenii. A observat uşurinţa cu care îmi manipulam mama (care părea să petreacă mai mult timp la şcoală decât mine, încercând să mă scoată din toate belelele în care mă băgam) şi şi-a dat seama că puterea mea de persuasiune putea fi folosită în scopuri mult mai nobile.

Nu e ca şi când nu mi s-ar mai fi ţinut discursuri înainte, însă toţi ceilalţi profesori spuseseră acelaşi lucru: „Dacă şi-ar da silinţa, Kevin ar putea avea rezultate mult mai bune.“ Dădeam pur şi simplu din umeri pentru că ştiam deja răspunsul. Ce rost avea să-mi dau silinţa, când ştiam că oricum nu pot ajunge la nivelul fraţilor mei – şi mă distram de minune făcându-i pe ceilalţi să râdă? Faptul că profesorii nu mă plăceau nu mă deranja deloc; cea mai mare parte a copiilor erau fericiţi să mă aibă în clasă.

Imediat ce aflau că vom fi colegi şuşoteau între ei: „Perfect, îl avem pe Leman! Acesta o să fie un an haios.“

La început m-a deranjat că această femeie în vârstă a putut să vadă prin mine, dar ceva în privirea ei m-a făcut să tac. Expresia ei sugera că a văzut în mine ceva ce nimeni nu mai văzuse până atunci şi că ar trebui să o ascult. Aşa că, deşi consideram în continuare că sunt mai prost ca noaptea, am acceptat să mă mediteze în ultimul meu an de liceu, din aprilie până în iunie. „Dacă tragi un pic mai tare şi înveţi, încă mai ai şanse să absolvi“, m-a asigurat ea.

Şi asta este exact ce am făcut – poate pentru prima dată în viaţa mea. Nimeni n-a fost mai surprins de acest lucru decât mine. Domnișoara Wilson era o profesoară extraordinară; fusesem doar prea ocupat cu bufoneriile mele ca să-mi dau seama înainte. Şi ştii ceva? Chiar doream s-o mulţumesc – ceva absolut nou pentru Kevin Leman.

Eforturile noastre nu au fost zadarnice. Am picat o singură materie în acel semestru – un record pentru mine. (Dacă mama aştepta numai note de 10 şi câte un 9 ocazional de la fratele şi sora mea, în ceea ce mă priveşte, se ruga să iau câte un 6 sau

7, doar pentru a fi sigură că, spunea ea: „Dumnezeu nu a uitat să-i dea un pic de minte băiatului acestuia.“)

N-am să uit niciodată după-amiaza în care m-am dus la şcoală să văd lista cu numele celor care absolveau a doua zi. Numele meu era acolo, mai mare decât viaţa. Acum *eu* eram cel care râdea.

Ei bine, Leman, mi-am zis, *ai reuşit. Ai absolvit liceul. S-ar putea să nu mai realizezi nimic în viaţa ta, dar acesta e un lucru pe care chiar l-ai dus la capăt.*

Acesta a fost doar începutul noii mele vieți

Cu ceva ingeniozitate şi o grămadă de scrisori (de fapt, hai să le spunem lucrurilor pe nume: *milogeală*), am găsit o universitate care să mă accepte. Când stau şi mă gândesc acum, îmi dau seama că a fost un adevărat miracol, ţinând cont de faptul că rezultatele mele academice erau atât de proaste.

Nu numai că am fost admis, dar am și continuat să mă surprind pe mine însumi. Am început să iau note bune, deşi e un pic cam mult spus. Nu o să uit niciodată momentul în care m-am uitat la primele mele note din facultate şi am văzut doar note de 7 şi un singur 6. În timp ce astfel de note ar fi îngrozit-o pe sora mea, pe mine m-au făcut să mă simt excelent. Pentru prima

dată în viaţa mea luam note de 7. Ştiu că m-am gândit: *Asta înseamnă că, în mare parte, sunt un student mediocru – ceea ce e destul de bine.*

Nu mă gândisem niciodată la mine ca la o persoană de succes, astfel că a fost nevoie de ceva timp pentru ca percepţiile mele despre propria-mi persoană să se schimbe.

Dar în mod curios, acest nou Kevin Leman „plin de succes“ era o persoană străină cu care trebuia să mă obişnuiesc. Nu mă simţeam în largul meu în pielea acestui nou personaj. Nu mă gândisem niciodată la mine ca la o persoană de succes, astfel că a fost nevoie de ceva timp pentru ca percepţiile mele despre propria-mi persoană să se schimbe.

În al doilea trimestru rezultatele mele academice au fost asemănătoare, cu excepţia unui 10 primit la baseball. Apoi, în al treilea trimestru, m-am lovit de kineziologie (sau mai bine zis, kineziologia m-a lovit pe mine). În acel moment mă gândeam serios să devin profesor de educaţie fizică. Era o funcţie care nu presupunea prea multă inteligenţă. Îmi plăcea sportul în general şi mă gândeam că,

dacă vor să mă plătească pentru a mă ocupa de nişte sesiuni de recreere timp de şapte ore pe zi, cu atât mai bine.

Din păcate însă vechiul Kevin continua să-şi facă resimţită prezența periodic şi, după o festă jucată unuia dintre decani şi luată mult prea în serios, am fost exmatriculat. Fără alte opţiuni, m-am întors acasă la părinţii mei în Tucson, Arizona.

Imaginează-ţi: aveam 19 ani, fusesem dat afară din facultate şi nu aveam prea multe speranţe pentru viitor. Am fost fericit când, în cele din urmă, am reuşit să-mi găsesc o slujbă ca îngrijitor într-un centru medical. Mi-am petrecut următorii cinci ani acolo, gândindu-mă că profesorii mei au avut dreptate: nu era nimic de capul meu, aşa că era mai bine să accept acest fapt.

Intrasem într-o rutină.

She believes in me

Ceva deosebit s-a întâmplat în timp ce lucram ca îngrijitor.

Ai curaj?

Întreabă-te:

1. Sunt prizonierul obișnuinței? Care anume?

2. Mi-e teamă de schimbare? De succes? Mi-e teamă să devin o nouă persoană chiar dacă, de fapt, îmi doresc așa ceva? De ce?

3. Ce tehnici motivaționale am încercat în trecut? De ce n-au funcționat?

Spune-ți: *de data asta, o să fac tot ce trebuie. În cinci zile o să devin o nouă persoană. Atenție, lume întreagă!*

Aţi ascultat vreodată cântecul lui Kenny Rogers, *She believes in me*? Sunt dovada vie a puternicei influenţe a acelor versuri. Întâi, domnișoara Wilson, profesoara mea de mate, avusese încredere în mine. Avusese convingerea că pot fi mai mult decât un fandosit şi că-i pot dărui ceva lumii din jurul meu. Şi datorită ei am ajuns la facultate (chiar dacă am eşuat prima dată... există o continuare).

Apoi am întâlnit-o pe Sande, o femeie tânără şi frumoasă care a continuat ceea ce domnișoara Wilson începuse. Când m-a întâlnit prima dată, la centrul medical la lucram, Sande n-a văzut un „simplu îngrijitor“. M-a văzut pe *mine* – Kevin Leman. Evident, i-a plăcut ce a văzut sau a fost prea amabilă ca să mă refuze şi a acceptat să iasă în oraş cu mine, chiar dacă

întâlnirea a însemnat să împărţim un cheeseburger de 20 de cenţi, pentru că doar atât aveam în buzunar atunci.

Sande – femeie nemaipomenită care a crezut în mine şi în ceea ce pot face – a devenit sursa mea de inspiraţie.

Am continuat să lucrez ca îngrijitor în acel centru medical, dar m-am întors și la facultate, luând doar câteva cursuri, de data aceasta la University of Arizona... şi am picat acelaşi curs de două ori. În mod normal, acest lucru m-ar fi dat peste cap şi m-ar fi făcut să gândesc: *Pe cine încerc să păcălesc? Cartea nu e de mine.*

Am refuzat să cedez în faţa vechilor obiceiuri. Am muncit şi am învăţat mai mult.

Dar de data aceasta aveam pe cineva care credea în mine – pe Sande (mai târziu, pe câmpul din spatele casei părinţilor mei a acceptat chiar să devină soţia mea... da, eram cam nepriceput şi în problemele inimii) – şi care m-a încurajat să fac mai multe. Am refuzat să cedez în faţa vechilor obiceiuri. Am muncit şi am învăţat mai mult. M-am întors la universitate, cu program complet, şi am fost uimit când

mi-am văzut primele note: 10 pe linie şi un singur 9. Ceea ce mă califica pentru onoruri academice.

Nu ştiam cum să-l împac pe noul Kevin Leman cu vechiul Kevin Leman, care-mi era atât de familiar.

Îmi amintesc că mi-am citit numele cu voce tare de pe foia de hârtie –„Kevin Leman, pe lista de onoare a decanului“ – copleşit de sentimente contradictorii. Fără îndoială eram mândru de notele luate şi de tot ce realizasem cu atâta trudă, dar în acelaşi timp parcă nu-mi venea să cred. Calificativele excelente erau într-o nepotrivire totală cu percepţia mea despre mine. Nu ştiam cum să-l împac pe noul Kevin Leman cu vechiul Kevin Leman, care-mi era atât de familiar.

Semestrul următor am ajuns pe lista de onoare din nou. A urmat o înştiinţare oficială, primită prin poştă, aducându-mi la cunoştinţă faptul că am primit onoruri academice din partea universităţii, însoţite de o bursă de studii. Chiar aveau de gând să mă plătească să termin şcoala! Am rămas şocat. Era o adevărată mană cerească, având în vedere că salariul meu de îngrijitor era insuficient.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Dr. Leman, n-am să uit niciodată cele relatate despre copilăria dumneavoastră la un seminar în Texas. Împărtăşesc aceeaşi experienţă. M-am considerat întotdeauna „proastă ca noaptea“ şi am fost întotdeauna acea fată dolofană de care se lua toată lumea. Aşa că am încercat, ca replică, să-i distrez pe toţi cei din jur.

Mai târziu, m-am angajat la o firmă de benzi desenate, fiind practic plătită să-i fac pe oameni să râdă. Poate e greu de crezut, dar am avut multe succese în carieră. În acelaşi timp, mi-am petrecut 42 de ani din viaţă fără să am o părere prea bună despre mine şi am cheltuit probabil peste o mie de dolari pe cărţi motivaţionale. Nimic însă nu m-a ajutat... până când am avut ocazia să vă ascult. Pentru prima dată mi-am dat seama că n-am făcut altceva decât să dau vina pe cei din jurul meu pentru modul în care am fost tratată în copilărie (tatăl meu era extrem de critic la adresa mea; mama mea murise când aveam opt ani). Dar, în tot acel timp, *eu* am fost principalul meu duşman. În ziua aceea, la conferinţă, am petrecut o

oră întreagă în toaletă, plângând, dar am ieşit de acolo cu hotărârea de a face lucrurile diferit şi de a nu mă mai sabota singură.

Au trecut trei luni de când mi-am făcut acea promisiune. Lucrurile nu s-au schimbat peste noapte (ar fi frumos, dacă ar fi posibil), dar sunt o persoană complet diferită acum. Chiar şi colegii mei au observat că ceva s-a schimbat la mine, că sunt mult mai bătăioasă. Nu mai simt că trebuie să-i distrez pe ceilalţi în permanenţă. (Era şi timpul.) Mulţumesc pentru semnalul de alarmă pe care l-aţi tras.

Maria, Texas

Următorii câţiva ani nu au făcut altceva decât să adâncească diferenţa dintre felul în care mă percepusem în trecut şi noua mea personalitate ce începuse să se formeze.

Cine crede în tine? Există o persoană în viaţa ta care joacă – sau ar putea juca – rolul lui Sande sau al domnişoarei Wilson?

Am devenit membru al Psy Chi, o societate onorifică naţională pentru studenţii la psihologie. Mai târziu, m-am

surprins din nou, fiind acceptat cu relativă uşurinţă într-un program de masterat şi ajungând chiar să continui cu un program doctoral. Cine ar fi crezut aşa ceva cu doar câţiva ani în urmă?

Iar acum citeşti o carte scrisă de un tip care la un moment dat nu avea un viitor, dar care până la urmă a realizat ceva în viaţă. De ce? Pentru că, la un moment dat, cineva a crezut în mine.

Cine crede în tine? Există o persoană în viaţa ta care joacă – sau ar putea juca – rolul lui Sande sau al domnişoarei Wilson?

De ce să te mulțumești cu puțin, când poți mult mai mult?

Îţi aminteşti de domnul Peterson, agentul de vânzări care nici măcar nu suna la uşă de teama de a nu eşua?

Ţine cont de un lucru: nici cel mai abil agent de vânzări din lume nu va semna un contract de fiecare dată. Şi o grămadă de uşi îi vor fi trântite în nas, în încercările sale. Dar cum afli dacă eşti capabil să faci ceva dacă nu încerci?

Fără îndoială ai încercat să schimbi câte ceva în legătură cu persoana ta. Ai încercat şi... ai eşuat. De data aceasta însă lucrurile se vor schimba. În doar cinci zile, dacă urmezi regulile din această carte, *vei deveni*

o nouă persoană. Interesant, nu? Dar totodată un pic înfricoşător, nu-i aşa? Până la urmă, rutina este uneori mult mai confortabilă. Pentru a face orice schimbare, trebuie să te decizi că vrei s-o faci cu adevărat şi să depui efortul necesar.

Pentru a face orice schimbare, trebuie să te decizi că vrei s-o faci cu adevărat şi să depui efortul necesar.

Îţi aminteşti de doctorul Evan O'Neill Kane, chirurgul care şi-a făcut singur o operaţie de apendicită? Ei bine, acest capitol despre asta vorbeşte – un examen amănunţit al trăsăturilor tale caracteristice şi a ceea ce te face să fii ceea ce eşti, urmat de o mică intervenţie chirurgicală asupra propriei personalităţi. Este posibil? Sigur că da. Va fi dificil? Probabil. Dar poate nu chiar atât de greu cum crezi. Şi garantez că până marţi sau miercuri, vei fi uimit de progresul făcut. Te vei înţelege mai bine pe tine însuţi şi motivele pentru care gândeşti şi reacţionezi într-un anumit fel.

Secretele tale scoase la iveală

Simplul fapt că ai ales o carte cu acest titlu, îmi spune ceva despre tine.

Vrei să afli mai multe despre ceea ce te face să fii aşa cum eşti. Poate te-ai întrebat întotdeauna de ce eşti atât de diferit de fraţii şi surorile tale – dacă stai şi te gândeşti, aţi crescut în aceeaşi casă, aţi avut aceiaşi părinţi (sau cel puţin un părinte), dar probabil că personalităţile voastre sunt complet diferite. Poate eşti Sally în familia ta. Sau Jack. Sau puiuţul Leman, ca mine.

De ce?

Pe scurt, te interesează să afli ce fel de personalitate ai – o personalitate „bună“, o personalitate de învingător sau una distructivă?

Dar simplul fapt că îţi adresezi această întrebare îmi demonstrează că urmăreşti altceva – te întrebi dacă nu cumva poţi folosi această carte pentru a-ţi *îmbunătăţi* personalitatea. Probabil ai vrea să fii mai prietenos, mai relaxat în anumite situaţii sociale sau mai încrezător. Poate că te-ai săturat ca alţii să decidă în locul tău, deşi tu eşti cel care face toată treaba. Poate ţi s-a atras atenţia că ai un fel de a fi enervant sau că vrei prea mult să deţii controlul.

Cu alte cuvinte, ai vrea să fii complet diferit.

Ai urmărit vreodată acele sesiuni de transformare completă din emisiunea *Oprah*, în care câteva femei îmbrăcate

cenuşiu, cu părul nearanjat, cu un machiaj prost aplicat apar pe scenă şi mărturisesc: „Am nevoie de o schimbare. Lucrurile nu mai pot rămâne aşa cum sunt“? Patruzeci de minute mai târziu, după intervenţia expertă a unor stilişti şi specialişti în machiaj şi coafură, aceleaşi femei reapar pe scenă arătând ca nişte modele – sau cel puţin ca nişte prezentatoare de ştiri atrăgătoare. Transformarea e absolut impresionantă.

Ei bine, sunt convins că astfel de transformări sunt posibile şi la nivel de personalitate, pentru că le-am văzut petrecându-se în viaţa de zi cu zi.

Oameni la fel ca tine.

Primul pas în procesul de transformare a personalităţii sau a comportamentului este identificarea cu exactitate a tipului de personalitate pe care-l ai (ai putea crede că ştii deja, dar e posibil să fii surprins de ceea ce o să afli) şi de ce, drept rezultat, ai comportamentul pe care-l ai.

Al doilea pas este legat de acel(e) aspect(e) ale personalităţii tale pe care vrei să le schimbi. De exemplu: „Aş vrea să fiu o persoană mai deschisă“, „Aş vrea să am mai mulţi prieteni“, „Nu vreau să devin plictisitor“, „Vreau să fiu capabil să spun «nu» fără să mă simt vinovat“.

Cei mai mulţi dintre noi funcţionăm după un comportament şablon care a devenit o a doua natură de-a lungul timpului şi care este extrem de dificil de schimbat. Dacă nu mă crezi, întreabă-l pe Bryant Gumbel.

Scopul acestei cărţi este să te scoată din zona de confort cu care te-ai obişnuit.

În 1999, după 15 ani petrecuţi la NBC moderând emisiunea *Today*, Gumbel a început un nou proiect la CBS numit *The Early Show*. Timp de 15 ani, Gumbel făcuse trecerea la calupurile de reclame, spunând: „This is *Today* on NBC“. Acum avea o emisiune nouă, la o reţea de televiziune diferită. Dar vechile deprinderi dispar cu mare greutate. În prima săptămâna de transmisie, inevitabilul s-a petrecut. În timpul emisiunii *The Early Show,* Gumbel şi-a întâmpinat telespectatorii spunând: „This is *Today* on NBC“. A urmat un moment stânjenitor de tăcere, un mic hohot de râs şi spectacolul a continuat. Producătorul show-ului, Steve Friedman, a fost plin de înţelegere faţă de greşeala comisă. „Dacă spui acelaşi lucru de patru, cinci ori pe zi timp de 15 ani, e greu de crezut că n-o să-ţi mai scape de câteva ori. Cred că Bryant a

repetat aceste cuvinte de vreo 15 000 de ori în timpul emisiunii *Today*; numărătoarea a ajuns acum la 15 001."[3]

Toţi avem astfel de deprinderi, nu-i aşa? Nu apărem toţi în faţa camerelor, dar ne-am obişnuit să spunem, să facem, să reacţionăm într-un anume fel, care a devenit practic o a doua natură. Nici nu ne mai gândim atunci când spunem sau facem anumite lucruri.

Scopul acestei cărţi este să te scoată din zona de confort cu care te-ai obişnuit. Să regândeşti tot ceea ce faci, să revizuieşti modul în care te percepi, chiar şi regulile după care ai trăit până acum. Surpriză pun pariu ca multora dintre voi nici nu v-a trecut prin cap că aveţi un set de reguli, pe care îl urmaţi cu sfinţenie. Dar e acolo şi vă controlează viaţa. În cazul unora dintre voi, deţine chiar controlul total. (O să revenim asupra acestei probleme în capitolul numit Miercuri.)

În timpul transformării tale, vei învăţa să-ţi identifici calităţile şi să te bazezi pe ele (eu, de exemplu, sunt un tip prietenos, plin de încredere şi îmi doresc mai mult ca orice să-i ajut pe alţii, folosindu-mă de atuurile mele: de puterea de a motiva, de capacitatea de a amuza şi de o judecată sănătoasă bazată pe simţul realităţii) în loc să încerci

să-ţi creezi o personalitate artificială (în cazul meu, transformarea în clovnul clasei care nu se putea gândi decât la bufonerii enervante). Vei învăţa, de asemenea, cum să înlături din faşă toate minciunile ascunse pe care le crezi despre tine şi care te împiedică să-ţi atingi scopurile şi să te bucuri de relaţiile cu oamenii.

Am pierdut atâţia ani având o părere proastă despre mine, neavând încredere în mine şi spunându-mi mereu: „Fratele și sora mea sunt capabili să facă orice, dar eu nu. Aşa că ce rost mai are să încerc?“

Dar uite ce se poate întâmpla când vrei cu adevărat să schimbi lucrurile, când începi să îţi formezi noua personalitate.

Cine ar fi crezut acum 40 de ani că Kevin Leman ar putea *citi* peste 35 de cărţi, darămite să le scrie? Cărţile mele au distrus, probabil, o întreagă pădure de copaci – sunt traduse în 18 limbi de pe mapamond. La seminarele şi conferinţele mele au participat sute de mii de oameni şi m-am adresat către milioane de ascultători şi telespectatori prin intermediul radioului şi televiziunii. Nu fac această afirmaţie ca să mă laud, ci din contră, sunt la rândul meu absolut uimit, cunoscându-mi trecutul şi slăbiciunile mai bine ca oricine.

Odată ce te înţelegi pe tine însuţi – caracteristicile personalităţii tale, atuurile, slăbiciunile, predispoziţiile, mediul familial, acele gânduri negative legate de tine în care crezi şi cum primeşti şi dăruieşti dragoste mai bine – nimic nu te va mai opri. Vei reuşi în plan profesional, vei sparge tiparele comportamentale, vei fi capabil să creezi noi şabloane sociale. Vei deveni persoana care întotdeauna ţi-ai dorit să fii.

Totul începe cu identificarea tipului tău de personalitate, pentru că acest lucru spune multe despre cine eşti şi despre felul în care reacţionezi la situaţiile dificile pe care viaţa ţi le pune în faţă.

Cele patru temperamente: care dintre ele te caracterizează mai bine?

Este bine cunoscut faptul că toţi avem un anumit temperament, iar gama acestora variază de la unul calm, liniştit la unul pentru care fiecare moment e un moment de criză.

Temperamentele au fost definite acum mult timp. De fapt, cu peste 2 000 de ani în urmă, un foarte inteligent domn, pe nume Hippocrate, le-a organizat în patru categorii de bază (sangvinic, coleric, melancolic şi flegmatic), conectându-le cu „fluidele“ corpului uman. Iată o rapidă trecere în revistă.

Popularii sangvini

Sângele a fost asociat cu o personalitate sangvină – râset, muzică, o fire veselă, înflăcărată.[4] Traducerea lui Leman: sangvinii sunt cei care adoră distracţia, sunt mereu dornici să exploreze, să experimenteze ceva nou şi să se bucure de fiecare zi.

Puternicii colerici

Bila galbenă reprezintă o persoană iute la mânie (în greaca veche *coleric* înseamnă galben).[5] Traducerea lui Leman: colericii sunt cei care vor să facă totul „perfect“, cu alte cuvinte, aşa cum vor ei.

Desăvârșiții melancolici

Bila neagră reprezintă o personalitate depresivă – *melan* înseamnă „negru“.[6] Traducerea lui Leman: melancolicii sunt cei care văd iarba mai verde în grădina vecinului, dar nu sunt dispuşi să facă nimic pentru a schimba acest lucru. Sunt o copie la indigo a motanului Garfield, care stă tot timpul degeaba spunând: „Ar trebui să fac asta... Lasă, mai bine mâine.“

Liniștiții flegmatici

Flegma reprezintă personalitatea flegmatică – înceată şi plictisitoare.[7] Traducerea lui Leman: flegmaticii sunt

împăciuitorii, cei care vor ca toată lumea să se înţeleagă şi care nu vor să supere pe nimeni.
Dacă ai studii superioare, mai mult ca sigur ai studiat aceste tipuri temperamentale. Probabil că nu-ţi mai aduci aminte ce reprezintă fiecare.

Vă fac o mărturisire. Nici eu. Le-am studiat în şcoală (de mai multe ori), am obţinut şi un doctorat în psihologie şi *tot* nu-mi amintesc cu exactitate ce reprezintă fiecare. Asta din cauza faptului că acest tip de etichetare nu m-a impresionat niciodată. N-aş spune nimănui: „Ah, eşti sangvin.“ Sună ca şi când ar avea un picior cu cangrenă sau altceva la fel de dezgustător. Sau coleric? Parcă ai avea o boală infecţioasă pe care nimeni nu vrea să o contacteze. (Hm, eşti sigur că scap cu o injecţie?) Şi cine ar vrea să numească pe cineva „melancolic“? Personal, nu mi se pare ca e un cuvânt care sună foarte frumos. Mi-ar fi mai uşor să numesc pe cineva comunist de salon decât melancolic. Ce să mai spun despre flegmatic? Foloseşte-ţi imaginaţia. Nu cumva discutăm despre mucusul pe care pisica vecinului îl scuipă pe covorul tău Berber?

Vă fac o mărturisire. Am studiat aceste tipuri de personalitate în şcoală (de mai multe ori), am obţinut şi un doctorat în psihologie şi tot nu-mi amintesc cu exactitate ce reprezintă fiecare.

Aşa că prefer să abordez aceste tipuri de personalitate într-un mod diferit. Îmi plac câinii. Şi având în vedere că sunt autorul acestei cărţi, ce crezi c-o să facem? O să vorbim despre câini... şi s-ar putea să descoperi o asemănare între tine şi cei mai credincioşi prieteni ai omului dacă eşti atent.

Terier până la capăt!

Un terier (Terrier Yorkshire) e al naibii de drăguţ, nu-i aşa? Cumnata mea Linda şi-a dresat terierul să-i caute cheile de la maşină în geanta ei şi să i le aducă, atunci când e gata de plecare. Un terier e primul care te întâmpină atunci când vii acasă, lătrând de bucurie. E plin de viaţă şi gata pentru orice nouă aventură. Trebuie să fie în mijlocul acţiunii şi nu suportă să fie ignorat. Freamătă plin de emoţie, cu urechile ciulite, parcă întrebând: „Hei, ce urmează? Pot veni şi eu?“

Terierii sunt inima petrecerilor, întotdeauna gata pentru noul eveniment.

Pentru ei nu există străini. Se reped la primul venit, lansându-se într-o conversaţie nesfârşită bazată pe lătrături, ca şi cum ar fi prieteni de-o viaţă. Ei sunt domnul şi doamna Super Personalitate şi, mai mult decât atât, sunt conştienţi de acest lucru. Scapă basma curată, indiferent ce pozne fac. Le-ar putea vinde gheaţă eschimoşilor... sau te-ar scoate din casă pentru *încă* o plimbare, doar pentru că au observat ceva interesant pe fereastră şi vor să vadă despre ce e vorba. Sunt încântători, frumoşi şi de cele mai multe ori obţin tot ce vor, atunci când vor. Şi li se pare normal ca totul să decurgă aşa cum vor ei.

Terierii sunt extrem de populari (din această cauză sunt numiţi „popularii sangvini“) – gaşca prietenoasă pe care ţi-o doreşti la orice petrecere. Mottoul lor e: „Hai să ne distrăm“ şi modul în care o fac este extrem de amuzant de privit! Nevoile lor sunt în mare parte sociale – vor să fie observaţi, apreciaţi, realizaţi, acceptaţi, chiar adoraţi.

Nu e greu să identifici un terier. Uită-te după persoane care pot vorbi despre orice,

oricând, în orice situaţie, caută cele mai gălăgioase persoane din grup sau persoanele cu cel mai larg zâmbet. Se simt, în general, cel mai bine într-o mulţime sau, cel puţin, într-un grup restrâns. Au un temperament jucăuş, un optimism aproape naiv, un deosebit simţ al umorului şi un talent înnăscut de a spune poveşti bune. Mai mult decât orice, se simt minunat în compania altor persoane sau în orice formă de interacţiune socială. Sunt plini de vitalitate şi optimism, sunt spontani şi distractivi. Se descurcă admirabil în domeniul vânzărilor, datorită abilităţii lor de a motiva pe aproape oricine să cumpere orice cu şarmul lor nativ.

Dar terierii au şi slăbiciuni. Sunt atât de dezorganizaţi, încât ar putea să-şi petreacă jumătate din viaţă căutându-şi cheile de la maşină şi cealaltă jumătate cerându-şi scuze pentru toate întâlnirile la care nu au mai ajuns. Nu-şi aduc aminte numele tău (dar se simt ofensaţi dacă tu îl uiţi pe al lor), le place să exagereze şi nu sunt prea serioşi. Atitudinea lor lipsită de griji, implică o doză de superficialitate, iar eternul lor optimism îi poate transforma în victime ale celor ce vor să-i ducă de nas.

Ce-i deranjează pe terieri? Plictiseala este un element important. Nu prea o tolerează. Refuzurile sunt o altă problemă.

Acceptarea lor de către ceilalţi este esenţială şi nu pot crede că cineva ar putea să nu-i găsească *adorabili*. Terierii nu suportă în niciun fel să realizeze o planificare a timpului şi a banilor – ajung într-un loc atunci când ajung şi, dacă vor un anumit lucru, probabil că îl vor achiziţiona indiferent de datoriile pe care şi le vor face. Noua maşină din showroom? E a lor în cinci minute sau mai puţin.

Dacă vrei să faci o femeie terier să te placă, e destul de uşor. Arată un interes deosebit față de tot ce spune, râzi la glumele ei şi scoate-i în evidenţă calităţile. Fă toate astea şi vei avea o prietenă pe viaţă. Ai grijă de ea şi va continua să-i inspire, să-i motiveze şi să-i distreze pe cei din jurul ei – nu te aştepta însă la seriozitate maximă sau atenţie la detalii.

Dacă vrei să-i strici ziua unui terier, nu râde la glumele lui. În loc de asta, critică-l şi spune ceva de genul: „Nu toată lumea crede că eşti simpatic.“ O să rămână mască.

Când sunt sub presiune, terierii preferă să se retragă, să plece la cumpărături sau să caute pe cineva care să-i aprobe.

Când sunt sub presiune, terierii preferă să se retragă, să plece la cumpărături sau să

caute pe cineva care să-i aprobe. Dacă nu pot face asta, vor da vina pe cei din jur pentru situaţia lor sau vor inventa o scuză, chiar şi penibilă, pentru care nu şi-au făcut treaba cum trebuie.

Personal, am o slăbiciune pentru terieri. Sunt, de fapt, favoriţii mei. Afirmaţia precedentă, fără îndoială, îţi demonstrează faptul că eu însumi sunt un terier. Cum aşa? Să-ţi arăt.

Când m-am însurat cu Sande, situaţia noastră financiară era precară. Într-o zi m-am dus la mall să-mi cumpăr nişte ciorapi şi lenjerie, când privirea mi-a fost atrasă de un obiect din vitrina unui magazin de bijuterii. Eram atât de încântat de ceea ce vedeam, încât m-am oprit şi m-am întors ca să mai arunc o privire.

Uau! m-am gândit. Sub lumina directă a unei lămpi, strălucea cel mai minunat ceas pe care-l văzusem vreodată. Era incredibil. Să-l numesc pur şi simplu *ceas* ar fi o mare nedreptate. În viziunea mea era cheia către satisfacţia absolută. Cele 48 de diamante care-l împodobeau parcă strigau: „Locul meu este lângă o persoană importantă!“

Am început imediat să vorbesc singur. N-am mai văzut aşa ceas în viaţa mea.

Vânzătoarea (care nu era la fel de fraieră ca mine) mi-a văzut ochii ieşiţi din orbite şi s-a apropiat imediat, întrebându-mă dacă nu vreau să-l încerc.

„E legal?“ am întrebat.

A început să râdă. „Haideţi să-l punem pe mână.“

„Uau, ce greu este“, am spus. „E din aur?“

„Bineînţeles. 24 de karate.“

Înainte să întreb: „Cât costă?“ vânzătoarea a spus: „Şi e la ofertă.“

Uau! E redus! În mod obişnuit 4 995 $, acum doar 3 800 $. Fără să mă gândesc că preţul ceasului reprezenta venitul meu pe mai mult de patru luni, mi-am scos cardul American Express şi l-am cumpărat.

S-ar putea să te şocheze faptul că la început nu am avut nicio remuşcare. Din contră, la fiecare stop aveam grijă să-mi ating urechea cu mâna stângă, ca toată lumea să vadă ce persoană importantă eram – ceasul era dovada! Sclipea în soare de te orbea.

Cam la un kilometru de casă, m-am trezit la realitate. Soţia mea (hai să vedem dacă ghiceşti ce tip de personalitate are) mă aştepta.

În clipa în care am intrat, Sande s-a uitat la mâna mea şi a spus: „L-ai cumpărat?“

„Da. Nu arată nemaipomenit?“

„N-am văzut în viaţa mea un ceas mai de prost gust ca ăsta! Cât a costat?“

„A fost un pic cam scump, dar mie îmi place“, am spus, încercând să-mi apar achiziţia.

Începi să înţelegi personalitatea unui terier? Eram conştient că nu ne permitem să cheltuim 3 800 $ pe un ceas, mai ales că aş fi putut cumpăra unul decent pentru 1% (sau mai puţin) din preţul plătit. Dar asta nu m-a făcut să mă simt vinovat atunci când am scos cardul din buzunar. Am văzut ceva ce voiam şi l-am cumpărat.

Am văzut ceva, mi-a plăcut, l-am cumpărat. Ăsta este comportamentul unui terier.

Acesta este comportamentul unui terier: acţionezi spontan, fără să te gândeşti şi pui întrebări mai târziu.

După trei zile, ceasul meu de aproape 4 000 $ n-a mai mers! M-am supărat destul de tare. Atunci când plăteşti 3 800 $ pe un ceas te aştepţi să funcţioneze mai mult de 72 de ore, nu? M-am întors la magazin, dar femeia care mi-l vânduse nu era acolo.

„Hei, i-am spus tipului nou de după tejghea, mi s-a oprit ceasul şi abia ce l-am cumpărat.

„Lăsaţi-mă să mă uit la el“, a spus. „Ah, văd care e problema.“

„Care?“

„Nu l-aţi întors.“

„Vrei să spui că ceasul ăsta trebuie întors?“

„Da, domnule.“

O sarcină zilnică – chiar şi una minoră cum ar fi întorsul unui ceas – e prea mult pentru un terier.

Până în ziua de azi ceasul e încă pe mâna mea şi îl port peste tot. (Şi da, am învăţat să-l întorc.) Dacă participi la vreunul din seminarele mele, cere-mi să ţi-l arăt. Deşi acum sunt de acord cu Sande, că arată cam ţipător, îl păstrez în continuare, pentru că-mi aminteşte cât e de uşor să te cramponezi de anumite lucruri materiale. Cineva ca doamna Raţiune (Sande) ar păstra ceasul (bineînţeles nu unul care arată ca al meu) pentru toate ocaziile speciale. Dr. Leman terierul îl poartă în fiecare zi şi se vede. Îi lipseşte un diamant şi are câteva zgârieturi.

Cu vârsta, am realizat că ceva ţipător şi strălucitor nu e neapărat ceva de dorit. Sande m-a domolit în acest sens, dar încă mai prezint caracteristici specifice terierilor. Nu pot să-ţi spun de câte ori am

cumpărat o maşină uzată fără s-o pornesc măcar. Dacă arăta bine, era a mea. Ăsta e felul de a fi al unui terier.

Dacă eşti terier îţi place să fii în centrul atenţiei. Eşti afectuos, îţi faci prieteni cu uşurinţă, adori orice formă de activitate socială. Eşti plin de fantezie, creativ, vivace, lipsit de griji şi generos. Eşti un tip sincer, care iartă uşor şi uită uşor. La locul de muncă, promovarea ideilor noi este punctul tău forte, de unde uşurinţa cu care poţi vinde orice. Dar poţi avea probleme cu finalizarea sarcinilor – orice activitate nouă poate fi interesantă, dar sarcinile repetitive pot deveni rapid plictisitoare şi ai tendinţa să-ţi pierzi interesul atunci când activitatea nu mai este antrenantă şi distractivă. De asemenea, poţi avea probleme cu întârzierile şi tendinţa de a uita lucruri.

Ești un terier?

Calități

- popular, sociabil
- doreşti să atragi atenţia, să fii apreciat şi adorat
- amuzant
- bun povestitor
- animat, însufleţit

- spontan
- optimist

Defecte

- dezorganizat
- îi laşi pe ceilalţi să facă toată treaba
- te plictiseşti cu uşurinţă
- planificarea timpului şi a banilor este o mare problemă
- atenţie minimă la detalii
- nu accepţi cu uşurinţă critica
- dacă vezi ceva ce îţi place, îl cumperi

Nu degeaba un dog german e impresionant

Primul lucru pe care îl spui atunci când vezi un dog german e: „Doamne, Dumnezeule! Uită-te la câinele ăla!“

Aşază un terier lângă un dog german; diferenţa e impresionantă. Oricine admiră un dog german. De fapt, primul lucru pe care îl spui atunci când vezi un dog german e: „Doamne, Dumnezeule! Uită-te la câinele ăla!“ Un dog german atrage atenţia. În multe privinţe, ei sunt liderii haitei. Au o anumită prezenţă şi statură în lumea câinilor. Sunt şefii teritoriului lor (şi se

comportă ca atare). Rareori alţi câini încearcă să le ştirbească autoritatea (şi de cele mai multe ori sfârşesc prin a regreta tentativa). Un singur mârâit al marelui animal şi căţeii mai mici fug, schelălăind, să se ascundă undeva. Şi pe bună dreptate. Nici eu n-aş vrea să văd o creatură de dimensiunea unui dog german alergând după mine.

Mantra unui dog german este: „Hai să facem lucrurile aşa cum vreau eu.“

Puterea şi controlul sunt atributele unui dog german („puternicii colerici“). În timp ce un terier e adeptul sloganului: „Hai să ne facem lucrurile distractive“, mantra unui dog german este: „Hai să facem lucrurile aşa cum vreau *eu*.“ Meniul lui emoţional favorit cuprinde ascultarea (lui de către ceilalţi), aprecierea realizărilor lui şi respect faţă de abilităţile lui. Atâta timp cât îi serveşti zilnic acest meniu, ai în el un aliat puternic. În cazul în care nu o faci, vei avea un adversar de temut.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Nu mă înţeleg prea bine cu fratele meu. Nu ne-am înţeles nici când eram mici. E cu doi ani mai tânăr – şi oaia

neagră a familiei. Totul a început când a fost prins fumând marijuana în spatele magazinului de băuturi alcoolice din vecinătate. Avea 13 ani. Zece ani mai târziu, a ajuns genul de om care-şi schimbă serviciul ca pe haine (lucru care-i înnebuneşte pe părinţii mei). Eu sunt de mulţi ani inginer şi am ştiut întotdeauna ce vreau. Lucrez la aceeaşi companie de trei ani.

Nu l-am luat niciodată în serios pe Jack când spunea despre mine de câte ori era enervat: „Oh, da, domnul Perfecţiune – ăsta e fratele meu.“ Dar acum mă gândesc că poate chiar asta simte. După ce te-am auzit vorbind la radio despre motivele pentru care ajungem să fim într-un anumit fel, l-am sunat aseară pentru prima dată anul acesta, numai ca să văd ce mai face. Nu ştiu dacă mă va suna înapoi (pur şi simplu ne-am ignorat total, de la Crăciun încoace), dar realizez că aşa este corect să fac... şi că e un pas în direcţia corectă.

Joe, Colorado

Dacă ai nevoie de un om capabil să preia comanda şi să ia hotărâri rapide (de obicei corecte), un tip cu o astfel de personalitate este persoana ideală. Încrederea lor în ei

înşişi e foarte ridicată şi nu s-au temut niciodată să rănească sentimentele altora, de unde tendinţa de a fi hotărâţi, fermi şi dominanţi. N-ai putea găsi un lider militar sau un antrenor mai bun. Au un spirit aventuros, sunt convingători, încăpăţânaţi, competitivi, sinceri, îndrăzneţi, încrezători şi independenţi.

Partea negativă a acestui tip de personalitate cuprinde: tendinţa de a deveni autoritar, despotic, insensibil şi nerăbdător. Pretind ascultare imediată şi entuziastă şi sunt deranjaţi atunci când hotărârile lor sunt puse sub semnul întrebării. Deşi par neînfricaţi, dacă vei cerceta mai atent, vei descoperi că se tem cel mai mult să nu piardă controlul. Până şi simpla idee a unei revolte îi face să tremure. Ratarea unei promovări (sau chiar mai rău, concedierea), o boală serioasă, creşterea unui copil încăpăţânat – toate astea reprezintă scenarii de coşmar pentru un dog german obsedat de control.

Un dog german tinde să fie lipsit de înţelegere, de afecţiune, încăpăţânat, mândru, intolerant, irascibil şi dedicat la extrem muncii. Se înţeleg cel mai bine cu persoane docile şi ascultătoare, care văd lucrurile la fel ca ei şi care sunt dornice să facă tot ceea ce aceştia le spun. Dacă vrei să ai relaţii excelente cu un dog german, lasă-l

să fie felicitat pentru ceva ce tu ai făcut. Fii de acord cu el şi ajută-l să arate bine în faţa celorlalţi.

Comportamentul contrar îl va transforma pe dogul german într-un duşman înverşunat. Încearcă să obţii mai multă atenţie decât el, comportă-te ca un scandalagiu rebel, pune-i la îndoială deciziile, încalcă-i autoritatea, fii independent şi o să-l vezi explodând!

Aceştia sunt oamenii care schimbă lumea. Au dreptate de cele mai multe ori şi pot realiza în zece ani mai multe decât un terier într-o viaţă. Performanţa lor s-ar îmbunătăţi considerabil dacă ar fi mai răbdători şi ar accepta să delege unele sarcini, dar un adevărat dog german va trebui să înveţe să fie mai sensibil şi mai puţin autoritar – caracteristici care nu sunt, cu siguranţă, înnăscute.

Dacă ai temperamentul unui dog german, în mod instinctiv vei răspunde la stres devenind chiar şi mai autoritar. Vei petrece chiar mai multe ore la birou, convins fiind că un efort suplimentar poate rezolva orice problemă. Nivelul de toleranţă în afaceri este extrem de scăzut, concedierea unui angajat cu probleme fiind ceva normal pentru tine. Eşti un om de acţiune. Eşti foarte ambiţios, plin de energie şi pasiune şi încerci să le transmiţi asta şi

celorlalţi (indiferent dacă aceştia vor sau nu acest lucru). Vrei să realizezi cât mai multe şi te aştepţi ca şi ceilalţi să facă acelaşi lucru. De multe ori nu găseşti pe cineva capabil să facă o treabă ca lumea, aşa că o faci singur. Ai încredere absolută în tine, îţi place să deţii controlul şi eşti în largul tău atunci când iei decizii rapide. Dar, dacă nu eşti atent, ai tendinţa să-i domini pe cei cu temperamente diferite.

Ești un dog german?

Calități

- eşti un om de acţiune
- iei decizii rapide (în general corecte)
- încredere foarte mare în tine
- îndrăzneţ, aventuros
- competitiv
- convingător, încăpăţânat, sincer
- independent

Defecte

- trebuie să controlezi totul („sau ca mine, sau deloc“) şi te aştepţi ca şi ceilalţi să fie de acord
- doreşti să fii ascultat
- doreşti să fii apreciat şi respectat

- lipsit de sensibilitate şi nerăbdător
- autoritar şi despotic
- îţi este teamă că vei pierde controlul
- nepăsător, lipsit de afecţiune
- mândru, intolerant, irascibil
- obsedat de muncă

Pudelul. Mai presus decât ceilalți

Când m-am căsătorit cu Sande, nu aveam doi bani în buzunar. Dar aveam un căţeluş pe care-l adoram. Într-o zi, Sande a văzut un afiş într-un parc care făcea referire la un spectacol pentru căţei. Aşa că, fiind tineri şi nu prea luminaţi, ne-am gândit: *Hei, căţeluşul nostru e scump foc. De ce să nu-l înscriem în concurs?* Zis şi făcut. Ne-am dus imediat în parc şi ne-am aşezat la o coadă foarte lungă formată din câini şi oameni. Când am ajuns în sfârşit în faţă, o doamnă cu un pix în mână ne-a întrebat oarecum de sus: „Ce rasă este câinele?“

Sande şi cu mine ne-am uitat unul la celălalt. „Păi, sinceri să fim, nu ştim. O corcitură probabil. Dar e tare drăguţ, nu?“, a spus Sande.

Doamna cu pixul a adoptat imediat o atitudine aristocratică şi ne-a spus ţâfnoasă: „Vă aduc la cunoştinţă că acest concurs este *numai* pentru puii înregistraţi în American Kennel Club.“

Eram destul de inteligenţi să pricepem mesajul. „Foarte bine“, am spus. „Succes cu spectacolul vostru. Noi plecăm.“ Mi-am luat de mână soţia surprinsă şi am plecat, cu corcitura noastră drăguţă urmându-ne.

Doamna de mai sus este un exemplu perfect de personalitate tip pudel. Mă mir că nu şi-a ridicat piciorul pe noi... Deşi asta ar fi ceva neobişnuit pentru o doamnă.

Întotdeauna mă gândesc la un pudel ca fiind mai presus decât ceilalţi. Aceşti câini au un mers maiestuos. Au un fel de a se mişca special – ca şi cum ar trebui să poarte o umbrelă de soare de mătase în lăbuţa lor. Micile lor coteţe sunt dotate cu aer condiţionat, au covoare pe jos şi sunt împodobite cu nenumărate panglici albastre, câştigate la concursuri. Sunt eleganţi şi au o ţinută care intimidează. În niciun caz nu te gândeşti că ai putea să-i vezi în compania unor corcituri. Nu sunt câinii mei favoriţi (bănuiesc că această afirmaţie îţi spune ceva şi despre mine).

Deci care ar fi legătura dintre un pudel şi un om? Să vă spun o istorioară.

Nu sunt prea îndemânatic când vine vorba despre utilizarea diverselor unelte pentru a asambla ceva. Aşa că îţi imaginezi exasperarea mea când, după ce am cumpărat o casă de păpuşi „uşor de

asamblat“ pentru una dintre fetele noastre, vreo 1 385 432 de piese au căzut din cutie. Sande şi-a dat ochii peste cap – ştie că asamblarea a mai mult de cinci piese e peste puterile mele – şi mi-a anticipat gândurile: „Mai bine fă-i o vizită lui Roger.“

Roger e un pudel perfect. În timp ce un terier spune: „Hai să facem lucrurile distractive“, iar un dog german spune: „Hai să facem lucrurile aşa cum vreau eu“, un pudel spune: „Hai s-o facem ca la carte.“

În timp ce un terier spune: „Hai s-o facem într-un mod distractiv“, iar un dog german spune: „Hai s-o facem aşa cum spun eu“, un standard pudel spune: „Hai să facem lucrurile cum trebuie.“

Nu vă mai spun de câte ori Roger m-a oprit din ceea ce făceam zicând: „Dacă vrem să facem treaba aşa cum trebuie...“

Acest tip de personalitate („desăvârşiţii melancolici“) este profund implicat emoţional în realizarea corectă a unei sarcini. Oamenii cu acest temperament au un puternic ataşament emoţional faţă de stabilitate şi dorinţa lor de a face totul aşa cum trebuie explică nevoia lor de spaţiu, linişte şi sensibilitate. În timp ce un dog german rezolvă problema, un pudel se

gândeşte cum *ar trebui* rezolvată problema. Ei sunt filozofii dintre noi, cărora le place să analizeze în detaliu, trăiesc pe baza unor principii şi standarde înalte, se pricep să stabilească ţeluri pe termen lung şi sunt foarte organizaţi. Pe lângă faptul că sunt persoane extrem de analitice, pudelii sunt de obicei respectuoşi, sensibili, buni planificatori, ordonaţi, oneşti, cultivaţi, idealişti, atenţi şi loiali – o combinaţie deloc rea.

Slăbiciunile lor? Gândeşte-te la Freud şi la tipul de personalitate anal-retentivă! Acordă prea multă importanţă pregătirii şi ajung să se teamă de un eventual eşec. Acordă atenție obsesivă întregului proces şi detaliilor, ceea ce înseamnă că pot deveni cu uşurinţă depresivi, dominaţi de negativitate şi suspicioşi atunci când vine vorba despre ceilalţi.

Pudelii sunt de obicei respectuoşi, sensibili, buni planificatori, ordonaţi, oneşti, cultivaţi, idealişti, atenţi şi loiali – o combinaţie deloc rea. Slăbiciunile lor? Gândeşte-te la Freud şi la tipul de personalitate anal-retentivă!

Dacă standardele lor înalte nu sunt atinse – sau, la fel de rău, dacă nimănui nu-i pasă de ele – e greu pentru oamenii cu acest

tip de temperament să funcţioneze normal. Teama de a greşi le provoacă coşmaruri şi sunt foarte afectaţi în cazul în care au impresia că li se cere să nu ţină cont sau să-şi adapteze principiile şi idealurile. Sunt nesiguri şi au tendinţa să devină mai degrabă neiertători şi plini de resentimente. În plus, natura lor analitică îi face greu de mulţumit, pesimişti, negativiști, plini de toane şi sceptici. Sunt de obicei singuratici. Sunt neîncrezători, iar atunci când sunt supăraţi, pot deveni de-a dreptul răzbunători.

Preferă compania celor cu capul pe umeri. Caută persoane cu care se pot angaja în discuţii profunde şi nu au prea multă răbdare cu cei care se comportă ca nişte clovni. Dacă o persoană este considerată semi-intelectuală sau dezorganizată, superficială sau pur şi simplu imprevizibilă, un pudel va fugi în direcţia opusă – sau se va căsători cu aceasta. (Da, ai citit corect.) Sunt renumiţi pentru faptul că îşi aleg partenerii din rândul celor cu un temperament de tipul terier, profitând de abilităţile sociale ale acestora, întorcând apoi foaia şi încercând să-i disciplineze.

Slabe şanse!

Dacă eşti un pudel, ai maniere deosebite şi o atenţie deosebită la detalii, inclusiv în privinţa modului în care te îngrijeşti. Eşti de

multe ori un perfecţionist, foarte pretenţios în legătură cu ce şi cum doreşti. De aceea eşti de multe ori nemulţumit de ceea ce faci, încercând în permanenţă să-ţi îmbunătăţeşti performanţa. Eşti foarte creativ şi sensibil şi toate acestea au un preţ. Eşti amabil şi atent cu ceilalţi, dar dur cu tine însuţi. Poţi fii cu uşurinţă copleşit şi deprimat de evenimentele tragice ale vieţii. Pudelii sunt de cele mai multe ori singuratici, preferând să stea singuri şi să reflecteze în loc să se alăture unui grup.

Ești un pudel?

Calități

- faci lucrurile „aşa cum trebuie“
- ești extrem de analitic
- ai principii şi idealuri înalte
- ești priceput în a stabili ţeluri pe termen lung
- ești foarte organizat, ordonat
- ești respectuos faţă de alţii, sensibil, atent
- ești onest, loial
- adori discuţiile profunde

Defecte

- ești anal-retentiv (totul trebuie făcut corect)
- ai nevoie de stabilitate
- ai nevoie de liniște, spațiu și sensibilitate
- îți este teamă că vei fi forțat să faci compromisuri cu idealurile și principiile tale
- ești nesigur
- ești neiertător, nemulțumit
- ești pesimist, grav

Setterul irlandez. Loial până la capăt

Când eram copil, aveam un setter numit Prince. Câinele acela era cel mai loial prieten din lume. Mă însoțea la școală dimineața și mă aștepta în același loc atunci când ieșeam după-masa. Câinele stătea acolo toată ziua așteptându-mă!

Am fost un copil cu o imaginație bogată (aceasta este o afirmație modestă – alții m-ar numi un mic neastâmpărat). Avem o fotografie în albumul familiei Leman, în care Prince apare purtând o pereche de chiloți de-ai mei (puși invers, ca să pot să-i scot coada prin deschizătură) și un tricou (cu picioarele ieșindu-i prin mâneci) și având o țigară în bot. De ce i-ar face un puști de opt ani așa ceva câinelui său? Habar n-am.

Iar Prince? Nici măcar nu a clipit. Îmi imaginez ce gândea: *Dacă stăpânul meu vrea să se facă de râs, n-am nimic împotrivă. Până la urmă el e cel care-mi aruncă câte un biscuit pentru câini Milk-Bone din când în când... atunci când nu-l mănâncă el.*

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Bette, colega mea, m-a scos din minţi încă din prima zi. Este cu adevărat obsedată. Dacă îi propui să facă ceva altfel decât conform normelor, se încruntă şi spune: „Păi nu ar fi corect.“ Particip de multe ori la aceleaşi proiecte şi mi-aş dori un pic de varietate în executarea lor ca să nu mă plictisesc.

Când i-ai vorbit grupului nostru despre motivele care-i fac pe oameni să fie aşa cum sunt, m-am gândit imediat la Bette. Odată ce am înţeles ce ne face pe ea şi pe mine să fim aşa cum suntem, mi-a fost mai uşor să mă înţeleg cu ea în ultimele două săptămâni. Mi-am dat seama că dorinţa ei de a controla totul se explică prin nesiguranţa şi teama ei de a nu greşi, ceea ce m-a făcut să-i accept toanele mult mai uşor.

Bette nu s-a schimbat (poate că într-o zi o să am curajul să-i explic de ce se

comportă aşa cum se comportă), dar atmosfera de la birou este acum mult mai puţin încordată – cel puţin din punctul meu de vedere – fiindcă am învăţat cum să lucrez cu ea fără să o enervez.

Şi oricum, cine are nevoie de mai mult stres la serviciu?

Angie, Carolina de Nord

P.S.: Crezi că ai putea veni cândva la noi la firmă să ne vorbeşti tuturor? Dacă se poate, o să fac tot posibilul ca Bette să fie acolo.

Prince ar avea dreptate. Am mâncat şi biscuiţi pentru câini Milk-Bone o perioadă de timp. (Dar numai marca Milk-Bone. Nimic altceva nu avea gust bun... chiar dacă o făceam doar ca să mă dau în spectacol.) Am încercat să mă las după ce m-am căsătorit.

Când mă gândesc la setterii irlandezi, mă gândesc imediat la nişte excelenţi câini de familie. Sunt răbdători; se înţeleg foarte bine cu copiii. Dacă ai un copil de trei ani căruia îi place să tragă câinii de urechi, e cel mai puţin probabil ca un setter irlandez să riposteze. E credincios până în măduva oaselor – şi incredibil de tolerant. Setterii sunt echilibraţi, loiali şi statornici. Nu cer prea mult în viaţă şi le face plăcere să-i

mulţumească pe cei din jur. Vor doar ca din când în când să le arunci câte un biscuit pentru câini Milk-Bone.

În acelaşi timp, nu sunt foarte impetuoşi. O bombă ar putea exploda în apropiere şi reacţia lor ar fi: „Ai auzit ceva?“ Câteodată e greu să-i faci să răspundă pentru că sunt atât de... calmi. Nu le place să pună paie peste foc.

„N-am putea oare să ne înţelegem cu toţii?“ Acesta ar fi sloganul unui setter („liniştiţii flegmatici“) care spune:

„Hai să facem lucrurile cum se poate mai uşor.“

Setterii evită situaţiile conflictuale şi îşi dedică mare parte din viaţă menţinerii păcii şi evitării conflictelor.

Setterii evită situaţiile conflictuale şi îşi dedică mare parte din viaţă menţinerii păcii şi evitării conflictelor, cu toate că se pricep destul de bine la rezolvarea problemelor în mod obiectiv. În general, au o personalitate echilibrată, plăcută şi o fire liniştită (întotdeauna se simt „bine“).

Se adaptează cu mare uşurinţă, sunt răbdători, amabili, prietenoşi şi extrem de buni ascultători (n-ai putea avea un vecin mai bun). Sunt în general ascultători şi par

a fi mereu mulţumiţi. Sunt de obicei toleranţi şi diplomaţi, încercând pe cât posibil să adopte un comportament inofensiv.

Slăbiciunile lor sunt generate de calmul lor: de lipsa de entuziasm și de energie şi, câteodată, de o neputinţă cronică de a lua o decizie. Nu vor să dezamăgească pe nimeni. Chiar dacă au o influenţă liniştitoare asupra celor din jurul lor – setterii irlandezi nu se emoţionează cu uşurinţă, nici chiar în mijlocul unei situaţii de criză –, nu le-ar strica să fie un pic mai motivaţi şi mai buni la stabilirea scopurilor. Nehotărârea lor poate deveni enervantă, iar unii tind să-şi facă griji din orice. Vorbirea mormăită şi felul lor calm de a fi frizează lenea şi lipsa de scop.

Dacă eşti un setter irlandez, eşti în general mulţumit şi amabil cu ceilalţi. E puţin probabil să iei hotărâri pripite având în vedere că eşti o persoană calmă, imperturbabilă şi stăpânită. Eşti adesea simpatizat pentru că rareori ai un comportament ofensiv. Ai bune maniere şi încerci să te integrezi cu rapiditate. Eşti consecvent, relaxat, raţional, curios şi atent. Asta înseamnă că eşti un bun administrator şi un excelent diplomat. Ai probabil mulţi prieteni, pentru că eşti o persoană de încredere şi plină de compasiune. Eşti tipul

de om care duce întotdeauna un proiect până la capăt. Devotamentul este al doilea tău nume... chiar dacă îţi ia timp să termini ce începi. În acelaşi timp, comportamentul tău rezervat poate da impresia de lene sau de rezistenţă la schimbare.

Ești un setter irlandez?

Calități

- menţii pacea (ai o influenţă liniştitoare)
- poţi rezolva situaţii problematice într-un mod obiectiv
- ai o personalitate plăcută, echilibrată
- ești răbdător, amabil, prietenos
- ești loial, bun ascultător
- ești mulțumit, adaptabil
- ești tolerant şi diplomat
- nu iei decizii pripite
- duci întotdeauna un proiect până la capăt (chiar dacă finalizarea lui îţi ia ceva timp)

Defecte

- eviţi situaţiile conflictuale
- ești lipsit de entuziasm şi energie

- câteodată ești incapabil să iei o decizie pentru a nu dezamăgi pe nimeni
- ai nevoie de automotivare
- ești indecis în ceea ce priveşte stabilirea unor scopuri
- ești lipsit de intensitate (percepută ca lene, lipsă de scop)

Fac crimă pentru tapet

Caracteristicile fiecărei forme de personalitate pot explica *felul în care* ai devenit persoana care eşti? Nu, dar reprezintă un punct de plecare pentru că te descriu aşa cum eşti acum, ce ai devenit.

Unul dintre cele mai dramatice exemple la care am fost martor referitor la diferitele tipuri de personalitate s-a petrecut cu aproape 40 de ani în urmă, atunci când soţia mea a fost de acord să-i tapeteze bucătăria mamei mele. Au venit şi doi dintre prietenii tatălui meu, amândoi pensionari, foşti colonei de aviaţie. Unul dintre ei era, în mod evident, un pudel, iar celălalt era un dog german. Fiind foşti militari, deci oameni de acţiune, s-au decis să-mi ajute soţia în problema cu tapetul. Trebuie să recunosc că terierul din mine s-a bucurat nespus, gândindu-se: *S-ar putea să fie distractiv*.

Trebuie să înţelegi că m-am căsătorit cu o copie a Marthei Stewart[8]. Dacă Martha ar fi plecat vreodată în vacanţă, Sande ar fi putut s-o înlocuiască fără probleme, mărindu-i şi ratingul. Aşadar, ultimul lucru de care Sande avea nevoie era să primească sfaturi despre cum să aplice tapetul în bucătărie – dar avea să primească sfaturi din belşug.

Cum sugestiile n-au întârziat să apară, am simţit că răbdarea îi era pusă la încercare. Colonelul de tip melancolic voia ca treaba să fie făcută ca la carte. Colonelul dog german voia ca treaba să fie făcută aşa cum credea el că e bine, astfel că n-au trecut 10 secunde până când cei doi au început să ridice vocea unul la altul.

„Dragă Sande“, a spus colonelul pudel, „ai grijă ca firul cu plumb să fie absolut drept, altfel întreaga treabă se duce de râpă.“

„Lăsaţi impresia că ştiţi ce spuneţi“, am zis eu. „Aţi mai aplicat tapet de multe ori?“

„N-ar fi în stare să tapeteze nici măcar un coteţ“, a urmat replica dogului german. „N-a pus în viaţa lui tapet nici pe un centimetru pătrat de perete!“

„Acelaşi lucru e valabil şi pentru tine!“ a spus imediat colonelul pudel.

Asta era culmea – niciunul dintre cei doi nu era familiarizat cu aplicarea tapetului, în schimb, erau convinşi că Sande n-ar fi fost în stare să se descurce fără ajutorul lor.

Fără nicio reţinere, domnul pudel a continuat cu metoda lui preferată. „Cel mai bine e să pui greutatea aici, la capătul firului“, a spus el. „Odată ce sfoara e întinsă, firul cu plumb e gata şi treaba poate începe.“

Minciuni pe care ți le spui

Sau facem ca mine, sau deloc.

Lucrurile se fac într-un singur fel.

Lucrurile se fac cum trebuie într-un singur fel.

„Cum poţi să fii atât de prost?“ a intervenit domnul dog german. „Dacă lasă firul acolo, de câte ori se va mişca îl va atinge! Mai bine ar trage linia direct pe perete şi n-ar avea nicio problemă să lucreze în jurul ei.“

Nu-mi amintesc câte fire cu plumb a pregătit Sande, cred că mai mult de o duzină şi nu a avut nevoie de mai mult de cinci minute pentru fiecare. Dar din cauza acestor tipi i-a trebuit o oră şi jumătate până a putut să înceapă lucrul propriu-zis.

Totul devenise o luptă între „s-o facem ca la carte“ şi „s-o facem aşa cum spun eu“. Amândoi coloneii aveau păreri diferite în legătură cu locul de unde Sande ar fi trebuit să înceapă şi le susţineau cu îndârjire. Au devenit şi mai aprigi atunci când discuţia s-a axat asupra modalităţii de a acoperi un colţ, o priză sau a felului în care ar trebui aliniat cât mai bine tapetul cu linia tavanului. Iar în momentul în care Sande a ajuns la conducta de aer condiţionat... Dumnezeule mare, credeai că viitorul democraţiei e în discuţie, atât de aprig îşi susţineau punctele de vedere aceşti oameni.

Nu m-am putut abţine să nu râd pe înfundate atunci când mama mea, personalitate clasică de setter, şi-a făcut apariţia. Vădit incomodată de atmosfera încinsă şi în deplină concordanţă cu temperamentul ei, mama era convinsă că totul se întâmpla din vina ei – de altfel, toată lumea se certa în bucătăria ei – şi, ca atare, a adoptat din nou vechea atitudine de nonintervenţie. În viziunea ei, cea mai uşoară cale de a evita orice conflict era să te dai înapoi din calea lui.

„Aş putea, domnilor, să vă ofer nişte prăjituri şi cafea?“ s-a oferit ea.

Ar fi putut la fel de bine ateriza pe plaja din Normandia în timpul debarcării aliaţilor, oferind ceai şi biscuiţi, şi efectul ar fi fost acelaşi. Toată lumea s-a uitat la ea ca la o fiinţă de pe o altă planetă. Prăjituri? Cafea? păreau să se gândească. Eşti nebună? Suntem în plin război aici!

Ar fi putut la fel de bine ateriza pe plaja din Normandia în timpul debarcării aliaţilor, oferind ceai şi biscuiţi, şi efectul ar fi fost acelaşi. Toată lumea s-a uitat la ea ca la o fiinţă de pe o altă planetă. *Prăjituri? Cafea?* păreau să se gândească. *Eşti nebună? Suntem în plin război aici!*

Adevărul e că mama ar fi trebuit să stea departe de bucătărie. În momentul în care şi-a făcut apariţia pe câmpul de luptă, domnul pudel şi colonelul dog german au înrolat-o imediat în conflict.

„Ce părere ai despre acest colţ, May?“ a întrebat-o colonelul dog german.

„Arată bine“, a răspuns mama.

„Bine?“, aproape a țipat domnul pudel. „Consideri asta *bine*? Uită-te la umflătura asta. Vezi? Vezi unde e problema?“

„Oh, da“, a spus mama, complet nevinovată, „ai dreptate.“

„Bineînţeles că n-are dreptate“, interveni colonelul dog german. După care timp de cinci minute îşi argumentă punctul de vedere.

„Da, da, înţeleg acum la ce te referi“, a spus mama, numai ca să fie preluată imediat de domnul pudel.

Când Sande a început procesul de aplicare a tapetului (desfăcându-l, punându-l în cada cu apă, lăsându-l la înmuiat şi despăturindu-l pentru a-l pune pe perete), aproape c-am murit de râs. E un proces destul de complicat şi trebuie să te mişti destul de repede. Sande ştie ce face, dar nu e o perfecţionistă. Ea nu voia decât să pună tapetul pe perete, în timp ce cei doi colonei aveau propriile planuri şi încercau să-i dirijeze fiecare mişcare. Bineînţeles că toate astea nu au făcut decât s-o încetinească şi să-i îngreuneze munca.

Trebuie să mărturisesc că, terier fiind, nu m-am putut abţine să nu-i aţâţ un pic pe cei doi colonei. „Auzi, Ken, ar trebui să-l asculţi“, am spus la un moment dat. „Se pare că omul ştie ce spune.“ Bineînţeles că eram conştient că asta îl înfurie pe Ken, domnul pudel, care nu făcea altceva decât să-şi argumenteze mai vehement cazul, dar ăsta e rolul unui terier, să facă băşcălie.

Dacă ai fi într-o situaţie similară, ce rol crezi că ai juca? Ai fi ca mine, aţâţând oamenii şi încercând să te distrezi? Ai fi domnul pudel, interesat în aplicarea tapetului conform standardelor în vigoare? Ori colonelul dog german, care consideră că indicaţiile lui sunt singurele de urmat? Sau poate ai fi ca mama mea, încercând să-i împaci pe toţi?

De câte ori vrei să-ţi aminteşti diferenţele dintre tipurile de personalitate, aminteşte-ţi de această povestioară – domnul pudel voia ca treaba să se facă *aşa cum trebuie*; domnul dog german voia ca treaba să se facă *aşa cum spune el*; mama, doamna setter, nu dorea decât ca toată lumea să se înţeleagă; iar eu, domnul terier, nu voiam decât să mă distrez.

În cele din urmă inevitabilul s-a întâmplat – cei doi colonei au ajuns la un pas să se încaiere, iar unul dintre ei a părăsit casa furibund. Sande a răsuflat uşurată până când domnul pudel a spus: „Acum, că în sfârşit am scăpat de el, putem să facem treaba aşa cum trebuie!“

Cred că te-ai lămurit.

„Toate bune şi frumoase, Leman“, ar spune câţiva dintre voi.„Dar dacă nu corespundem în totalitate niciunuia dintre tipare?“

Nu mai e nimeni ca tine

În timp ce ai citit despre cele patru tipuri de personalitate, probabil că ai început să te gândeşti: *Asta sună ca mine, dar şi celălalt are ceva din mine*. Şi acum eşti un pic confuz. Ce tip de personalitate ai, de fapt?

În realitate, numai un număr extrem de redus de persoane sunt 100% terier, 100% dog german, 100% pudel sau 100% setter. Cei mai mulţi dintre noi suntem un amestec unic, iar această unicitate rezultă din personalitatea noastră filtrată prin experienţele care ne-au format și ne-au modelat.

Tipul tău de personalitate poate cuprinde câteva dintre rasele de câini prezentate. De exemplu, la serviciu poţi avea comportamentul unui pudel, superior tuturor. După care te duci acasă şi devii un terier care nu-şi poate găsi papucii fără ajutorul cuiva. (Sună cumva ca fratele tău mai mic căruia i-au trebuit nouă ani să termine facultatea – după care, doi ani mai târziu a ajuns un arhitect de top în cadrul companiei în care lucra?)

Ce să faci luni

1. Hotărăște-te că vrei să faci o schimbare.

2. Identifică tipul tău de personalitate:

- terier
- dog german
- pudel
- setter

3. Fă o listă cu trăsăturile personalității tale pe care ai vrea să le schimbi.

Ce caracteristici de bază ale acestor tipuri de personalităţi vezi în tine? Ce amestec unic te poate caracteriza?

Nicio personalitate nu e mai „bună“ decât cealaltă. Sunt doar diferite. Şi varietatea mişcă lumea – câteodată într-un mod exasperant, câteodată într-un mod distractiv, câteodată într-un fel memorabil.

Dar cum se face că există atâtea tipuri diferite de personalitate în cadrul aceleiaşi familii? N-ar trebui ca anumite caracteristici să fie imprimate în genele noastre?

Şi cum se face că terierii sunt în general mezinii familiilor? Un dog german e de obicei primul născut? Un pudel e, în multe cazuri, singur la părinţi? Iar un setter e, de cele mai multe ori, copilul mijlociu?

Vom discuta despre toate aceste lucruri în capitolul următor.

MARȚI

Poate că locul tău chiar este la grădina zoologică!

Când ai apărut în familia ta, ai schimbat dinamica întregii familii – mai mult decât crezi.

CÂTEODATĂ, FELUL MEU SPONTAN DE A FI îmi produce neplăceri. De exemplu, ziua în care am spus într-un interviu, pe un post naţional de televiziune: „Din postura de bebeluş, mi se pare un pic straniu că soţia mea, primul născut în familia ei, crede că totul trebuie notat şi luat în evidenţă – ca de exemplu, un cec. Îmi convine de minune ca banca să mă anunţe în fiecare lună ce sumă de bani mai am în cont, decât să-mi notez fiecare tranzacţie pentru a şti unde s-a dus fiecare centimă.“

Moderatoarea m-a oprit imediat. „Stai puţin. Te-ai numit pe tine bebeluş şi pe soţia ta primul copil. Ce vrei să spui prin «bebeluş»?“

„Ei bine“, am spus, gata să intru într-unul dintre subiectele mele favorite, „eu sunt mezinul familiei.“

„Ştii, *chiar* îmi aminteşti de fratele meu mai mic“, a spus prezentatoarea.

După expresia de pe faţa ei, mi-am dat seama că remarca nu era tocmai un compliment.

„Ştii, chiar îmi aminteşti de fratele meu mai mic“, a spus prezentatoarea. După expresia de pe faţa ei, mi-am dat seama că remarca nu era tocmai un compliment.

Am simţit în acelaşi timp că dialogul urma să ia o altă turnură. Întotdeauna se întâmplă aşa, când ordinea naşterilor din familie este adusă în discuţie.

Aşa că, încercând să mă distrez un pic (o trăsătură caracteristică ultimilor născuţi sau „bebeluşilor“), mi-am aruncat privirea peste cele două pagini cu întrebările pentru interviu, meticulos dactilografiate, ale gazdei mele. Am putut să văd „Întrebarea nr. 1“, „Întrebarea nr. 2“ etc. În mod evident prezentatoarea era pregătită să controleze dialogul, să nu lase loc nici măcar unui strop de spontaneitate în interviul ei. În acel moment n-am mai avut nicio îndoială; aveam de-a face cu un prim născut.

O să ne distrăm un pic, mi-am spus. Apoi m-am aplecat către ea, i-am luat notiţele din mână, le-am mototolit şi le-am aruncat peste umăr.

„N-ai nevoie de astea“, i-am spus. „Hai să discutăm, pur şi simplu.“

A rămas mască. Şi-a îndreptat mâinile către faţă, ca şi cum ar fi văzut vreo apariţie. După care, parcă dintr-odată şi-a reamintit că este într-o emisiune transmisă în direct!

Colegii de pe platoul de filmare au luat-o razna. Începuseră să urle în spatele camerelor de luat vederi. N-o mai văzuseră niciodată pe moderatoare într-o astfel de ipostază şi se distrau de minune.

„Acum *chiar* îmi aminteşti de fratele meu mai mic“, a spus.

Primii născuţi care urmăreau emisiunea probabil se gândeau: *Răsfăţatul ăla mic! I-ar trebui câteva palme la fund!*

Mezinii? Băteau palma şi se pregăteau de ceea ce se anunţa ca fiind un interviu inedit şi extrem de distractiv.

Gazda mea îmi amintea de sora mea mai mare (singura de altfel), Sally. Lui Sally nu-i vine să creadă că pot sta în faţa a 10 000 de oameni și pot vorbi o oră întreagă, fără să folosesc vreo notiţă. E cu atât mai uimită, cu cât de multe ori tema discuţiei mi se face cunoscută cu aproximativ o oră înainte de începerea acesteia. Când Sally trebuie să susţină un discurs ţine să-l repete de vreo 42 de ori, pe o perioadă de câteva luni, şi chiar

şi după toate aceste repetiţii îşi ia cu ea vreo zece pagini de notiţe, pline de pasaje subliniate. Spontaneitatea nu este una dintre trăsăturile ei forte.

După ce gazda mea a trecut peste şocul iniţial, am avut o discuţie minunată. Sunt convins că a fost mult mai interesantă decât cea pe care am fi avut-o dacă s-ar fi limitat la notiţele ei. Şi predicţia mea s-a dovedit a fi corectă. Prezentatoarea era un prim născut, ca Sally. Dar o apreciez în mod deosebit. S-a relaxat în timpul interviului, a râs (şi sper că mi-a iertat spontaneitatea).

Ordinea în care ne naştem e un subiect care îmi place nespus. L-am studiat câţiva ani. E un subiect cu care poţi sparge gheaţa şi în acelaşi timp e o minunată formă de distracţie.

Dar care este legătura dintre personalitate şi ordinea în care ne naştem? E oare personalitatea noastră dobândită genetic?

Dacă această supoziţie ar fi adevărată – că ne naştem cu un anume tip de personalitate din cauza codului nostru genetic –, nu ţi se pare ciudat că familiile nu sunt formate din oameni cu un singur tip de personalitate (de exemplu, doar pudeli sau terieri)? Închipuie-ţi o familie în care toată lumea ar fi la fel! Bineînţeles, dacă un setter

se căsătoreşte cu un dog german, te-ai aştepta la un amestec între cele două tipuri, dar cum explici faptul că membrii unei familii mai mari cuprind toate cele patru tipuri de personalitate, plus oarece variaţii?

Este adevărat că eşti un produs al mediului în care trăieşti. Genele tale creează anumiţi parametri şi determină în mare măsură personalitatea ta şi evoluţia acesteia. Dar un rol deosebit de important îl joacă experienţele tale – expresiile pe care le-ai văzut pe feţele părinţilor şi ale fraţilor tăi atunci când erai mic, cuvintele folosite de ei şi modul în care s-au comportat faţă de tine.

De exemplu, hai să spunem că abia învăţai să mergi şi ai pornit de unul singur... te-ai împiedicat şi ai căzut. Cum a răspuns mama ta? A alergat imediat, îngrijorată, către tine să te ajute? A râs spunându-ţi: „Bună mişcare. Mai vrei să încerci?“ Sau pur şi simplu te-a ignorat pentru că nu te-ai lovit, nu plângeai şi ea avea alte lucruri de făcut?

Modul în care mama ta a reacţionat are mare legătură cu lumina în care te vezi (mai mult despre asta în capitolul Miercuri). Şi aceste experienţe individuale au o legătură deosebită cu ordinea naşterilor – cu locul şi rolul tău în familie.

După ani de studiu, am convingerea că un terier *devine* un terier pentru că realizează că sora mai mare are un comportament complet diferit (şi simte nevoia să atragă atenţia celorlalţi, la fel ca mine, într-o altă direcţie). Primul născut e un dog german pentru că a fost crescut de aşa natură încât se comportă ca un dog german. Pe scurt, copiii ştiu în mod intuitiv situaţia în care s-au născut şi învaţă să acţioneze în consecinţă pentru a-şi găsi locul şi rolul în familie.

Aşadar, tipurile de personalitate te descriu aşa cum eşti, dar poziţionarea din punctul de vedere al naşterilor din familie explică de ce ai ajuns să fii aşa cum eşti.[9]

Minciuni pe care ți le spui

Nu mă pot schimba. Așa m-am născut. (E în codul meu genetic.)

Sunt la fel ca .

N-am ce să fac. Sunt un produs al mediului în care m-am format.

Teoria din spatele ordinii naşterilor este următoarea: ordinea în care ai apărut în propria familie îţi modelează personalitatea pentru totdeauna. Primii născuţi, în general, împart caracteristici comune, aceeaşi

situaţie fiind valabilă pentru mezini şi pentru cei mijlocii. De asemenea, trebuie luat în considerare faptul că, întotdeauna copiii reacţionează faţă de fraţii mai mari, de obicei, printr-un comportament diametral opus.

Tipurile de personalitate te descriu aşa cum eşti, dar poziţionarea din punctul de vedere al naşterilor din familie explică de ce ai ajuns să fii aşa cum eşti.

Am convingerea că dacă ai clona două femei cu un cod genetic identic şi ai plasa-o pe una dintre ele ca mezin, într-o familie cu trei fraţi mai mari, iar pe cealaltă ca prim născut cu trei fraţi mai mici, cele două femei ar avea personalități complet diferite. Ar continua să aibă în comun câteva caracteristici similare, dar influenţa ordinii în care s-au născut în familie ar avea preponderenţă.

Sora mai mare, cel mai probabil, ar fi o persoană care are grijă de bărbaţi, în timp ce sora mai mică ar fi un bun prieten al acestora, i-ar înţelege mai bine şi ar putea fi chiar mai mult un băieţoi decât o mamă. Inteligenţa celor două femei ar fi aceeaşi,

dar modul în care aceasta ar fi folosită şi felul în care s-ar raporta la ceilalţi ar fi complet diferite.

Familia ta – şi rolul tău în cadrul acesteia – şi-au pus amprenta asupra ta. Şi, dacă înţelegi cine eşti acum şi de ce eşti aşa cum eşti, poţi deveni acea nouă persoană... persoana care-ţi doreşti să fii.

Cine ești din punctul de vedere al ordinii nașterilor

Alfred Adler, pionierul teoriei ordinii naşterilor, susţine ca marea noastră majoritate ne încadrăm în patru categorii de bază: mezinul, mijlociul, primul născut şi copilul unic.

Categoria celor „speciali și privilegiați“: mezinii/bebelușii

Un prieten de-al meu avea o scurtă conversaţie cu fetiţa lui de opt ani, mezina familiei, despre un pachet de bomboane Pez şi un mini dozator dintr-o cutie cu fulgi de porumb Cheerios. Fiul mijlociu voia bomboanele, fata mai mare voia dozatorul, în timp ce mezina familiei le voia pe amândouă.

„De ce ţi le-aş da ţie pe amândouă, în timp ce fratele şi sora ta n-ar primi nimic?“ a întrebat tatăl fetiţei.

„Pentru ca eu sunt cea mai mică“, a spus ea. Argument de neclintit, din punctul ei de vedere!

Mezinii cresc cu un extraordinar şi foarte clar sentiment că ar fi privilegiaţi. De cele mai multe ori nu trebuie să faci niciun efort ca să-i convingi că sunt speciali – o ştiu deja şi îţi reamintesc acest lucru din zece în zece minute, în caz că ai uitat pe moment. Pentru că, de cele mai multe ori, sunt răsfăţaţi şi alintaţi – nu numai de mama şi tata, dar şi de fraţii mai mari – mezinii devin de obicei persoane sociabile. Având în vedere că toţi ceilalţi din familie sunt mai în vârstă decât ei, au învăţat şi şi-au perfecţionat arta persuasiunii şi chiar și pe cea a manipulării. Te pot fermeca cu rugăminţile lor, te angrenează cu uşurinţă în planurile lor şi fac adeseori pe grozavii. Foarte mulţi comici provin din această categorie.

Mezinii cresc cu un extraordinar şi foarte clar sentiment că ar fi privilegiaţi. De cele mai multe ori nu trebuie să faci niciun efort ca să-i convingi că sunt speciali – o ştiu deja şi îţi reamintesc acest lucru din zece în zece minute, în caz că ai uitat pe moment.

Acum câţiva ani, când realizam o emisiune TV despre ordinea naşterilor, producătorii mi-au spus că, de obicei, în deschidere în faţa publicului apărea un comic. Însă, cu acea ocazie, au acceptat propunerea mea ca publicul să-şi ocupe locurile în sală, în funcţie de ordinea în care s-au născut. I-am asigurat că vor avea un început amuzant pentru emisiune.

După ce gazda emisiunii a prezentat subiectul discuţiei şi pe mine, a menţionat că publicul fusese împărţit în funcţie de ordinea în care se născuseră. Apoi a spus: „Unde sunteţi voi, cei singuri la părinţi?“

A urmat o brumă de aplauze politicoase.

„Primii născuţi?“

Din nou aplauze politicoase.

„Mijlociii?“

Aplauze un pic mai stinse.

„Mezinii?“

Ai fi crezut că acel grup tocmai a câştigat trofeul Super Bowl! Ţipau, săreau şi îşi mişcau mâinile în aer, de parcă încercau să atragă atenţia unui avion de pe o insulă pustie. Şi toate astea ca răspuns la o simplă întrebare!

Mezinii se dau de gol, de multe ori, ca fiind ultimii născuţi prin numele pe care le poartă. Dacă întâlneşti un Robbie de 25 de ani, probabil că ai de-a face cu un mezin. Un

prim născut ar fi insistat să fie numit „Robert“ sau „Rob“ înainte să intre pe piaţa locurilor de muncă după facultate. Dacă îi ești prezentat unei femei adulte al cărei nume e Krissy, Suzy sau Missy, poţi paria că ai în faţa ta o bebeluşă.

Fraza favorită a unui mezin ar putea fi: „Oare ce s-ar întâmpla dacă...?“

Fraza favorită a unui mezin ar putea fi: „Oare ce s-ar întâmpla dacă...?“ Puştiul din poza de la nuntă, care şi-a scos cămaşa prin şliţul pantalonului, ruinând astfel fotografia, e mai mult ca sigur un mezin. Când toţi ceilalţi aruncă orez atunci când fericitul cuplu iese din biserică, un mezin se gândeşte: *Ce s-ar întâmpla dacă aş arunca pietriş în loc de orez?* (De fapt eu chiar am încercat această cascadorie, iar tatăl meu mi-a arătat exact ce s-ar întâmpla. N-a fost distractiv deloc. Pedeapsa pe care mi-a aplicat-o m-a determinat să nu mai trec la acţiune atunci când m-am întrebat data următoare: *Ce s-ar întâmpla dacă aş arunca o budincă de orez?*)

Ca principali artişti ai familiei, mezinii tind să-şi asume mai multe riscuri decât mult mai conservatorii lor fraţi mai mari,

dar, în acelaşi timp, nu sunt la fel de harnici şi sârguincioşi, mottoul lor fiind „Ne distrăm acum, plătim mai târziu“.

Există o excepţie: câteodată, un mezin poate deveni foarte conştiincios, mai ales atunci când e vorba despre un caz de genul „Le arăt eu lor“. Pentru că de foarte multe ori li se spune că sunt prea mici, prea tineri sau prea prostuţi şi necopţi, mezinii pot deveni extrem de ambiţioşi şi dornici să le demonstreze celorlalţi că nu au dreptate. Dar rămân în continuare dornici să fie răsfăţaţi, râzgâiaţi şi să se afle în lumina reflectoarelor.

Această dorinţă de a fi în centrul atenţiei se poate manifesta în multiple feluri. Copilul poate deveni clovnul clasei. Sau fiinţa plăpândă şi înceată după care aşteaptă toată familia ori de câte ori se merge la plimbare. Sau poate deveni rebelul familiei. Există însă un numitor comun al tuturor acestor manifestări: dorinţa de a atrage atenţia adulţilor.

Din punct de vedere vocaţional, mezinii sunt potriviţi pentru slujbe care implică lucrul cu oamenii. Unii dintre ei ar fi capabili să le vândă enciclopedii unor familii de analfabeţi şi să facă bani buni din asta. Personal, am dat tunul într-o vară, vânzând abonamente la reviste şi devenind cel mai bun agent de vânzări al companiei.

Asta pentru că modul meu informal de a conversa s-a dovedit a fi extrem de eficient. Dacă reuşeam să-mi fac interlocutorii să râdă – şi în general reuşeam – de cele mai multe ori cumpărau un abonament.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Am doi gemeni de 12 ani. Anna e capabilă să facă tot ce-şi propune. Întotdeauna îşi termină temele la timp, mă ajută în casă şi are grijă să pregătească în fiecare dimineaţă pacheţelele cu mâncare pentru ea şi fratele ei.

Jason e ca o frână. Rămâne mereu în urmă. Îşi uită mereu temele la şcoală, nu este niciodată pe-acasă atunci când trebuie să facă treabă (sora lui ajunge mereu să facă şi partea lui) şi, dacă ar trebui să-şi facă singur pachetul în fiecare dimineaţă, ar opta pentru o cutie de Pop-Tarts şi o cola. E aproape imposibil de motivat.

Când un prieten mi-a dat cartea *The Birth Order Book*, bum – s-a aprins lumina. Şi, în sfârşit, am înţeles. De când erau mici, am tratat-o pe Anna ca pe un prim născut, iar pe Jason ca pe un bebeluş. Odată ce mi-am dat seama care e problema, am vorbit cu

sora mea (sunt o mamă singură) şi ne-am gândit la nişte căi prin care putem să-l determinăm pe Jason să-şi asume o parte din responsabilităţi şi să reducem presiunea de pe umerii Annei, care până atunci trebuia să facă totul.

Vechile obiceiuri însă dispar greu. (Vorbesc despre mine acum). Însă ieri Jason a aruncat gunoiul de la el din cameră, din proprie iniţiativă. (Încă nu-şi aminteşte că trebuie să arunce gunoiul într-o anume zi, dar încercăm să corectăm problema). Să luăm lucrurile pe rând, nu?

Coletta, Tennessee

Simţindu-se în largul lor în mijlocul oamenilor, mezinii sunt în mod frecvent extrovertiţi, energizaţi de prezenţa celor din jur şi pricepuţi când vine vorba despre relaţii. Sunt afectuoşi, simpli şi în general bine dispuşi (dacă, bineînţeles, le acorzi atenţia cuvenită zilnic). Sunt buni prieteni şi parteneri.

Mezinii urăsc plictiseala aproape la fel de mult cât urăsc să fie respinşi de cei din jur.

Slăbiciunile lor includ o durată a atenţiei care nu depăşeşte cinci secunde. (Ştiu ce spun). Mezinii urăsc plictiseala aproape la fel de mult cât urăsc să fie respinşi de cei din jur. Dacă ceea ce fac nu este distractiv, preferă să facă altceva. Pot fi un pic egoişti şi în acelaşi timp optimişti până la extrem, lucru care le poate crea probleme câteodată. Bebeluşii au tendinţa de a se justifica în felul următor:

Câteva trăsături ale mezinilor

- sunt sociabili, deschiși, pentru ei nu există străini
- sunt simpli, spontani, amuzanți
- sunt pricepuți în relațiile cu oamenii
- văd viața în roz
- de obicei scapă basma curată
- sunt slabe speranțe să fie pedepsiți (sunt prea mici și prea drăguți)
- poartă multe dintre hainele care le-au aparținut altora înainte
- sunt șicanați de frați
- își păstrează poreclele

„Ştiu că nu am bani să plătesc pentru asta azi, dar dacă-mi folosesc cardul de credit, sunt convins că voi avea banii săptămâna viitoare.“

Pentru primii născuţi, mezinii lasă impresia că sunt lipsiţi de disciplină şi naivi. În cazul unei personalităţi nepotrivite,

tendinţa de a atrage atenţia se poate transforma de-a dreptul în egocentrism. Sunt situaţii în care mezinii joacă rolul copilului răzvrătit – temperamental şi cu toane, răsfăţat şi nerăbdător. De cele mai multe ori nu au timp pentru activităţi inutile, cum ar fi să-şi verifice soldul banilor, să-şi lase cheile de la maşină într-un loc în care să le găsească mai apoi sau să-şi facă ordine în cameră.

Deşi i-am descris pe mezini ca fiind sufletul petrecerilor, pot trece cu mare uşurinţă de la râs şi glume la plânsete şi toane. Cercetătorii nu au o explicaţie pentru această schimbare rapidă, dar eu am o teorie proprie: bebeluşul familiei poate fi răsfăţat într-un moment şi dojenit aspru în minutul următor. Deşi, în general, părinţii îi tratează ca fiind speciali, fraţii mai mari le reamintesc cu fiecare ocazie că ei sunt piticii, plăpânzii şi prostuţii familiei. Toate astea pot crea o personalitate tip Jekyll şi Hyde – fericit şi amabil într-un moment, bosumflat şi abătut în următorul.

Intermediarii: mijlociii

Susţin cu mândrie programul sportiv al University of Arizona şi am avut privilegiul să-i cunosc pe mulţi dintre antrenori. Fostul antrenor principal al echipei de baschet, Lute Olson, mi-a împărtăşit câteva dintre secretele echipei care a câştigat titlul de

campioană în 1997. Doi dintre primii opt jucători erau singuri la părinţi, cinci erau prim născuţi şi numai unul era mijlociu – Mike Bibby, un excepţional conducător de joc care acum joacă în NBA. Lute a subliniat faptul că Mike fusese unul dintre cel mai uşor de antrenat jucători pe care-i avusese vreodată. Ca mijlociu, Mike nu avea egoul uriaş al coechipierilor săi. Rolul unui conducător de joc este de a fi intermediarul, cel care coordonează jocul echipei, iar Mike, ca un adevărat mijlociu, şi-a jucat rolul perfect.

Dorinţa mijlociilor e ca toţi să se înţeleagă şi au o teamă reală de a nu fi ei cei învinuiţi.

Mijlociii au, în general, temperamentul unui setter. Vor pace cu orice preţ. Ei sunt negociatorii, mediatorii şi cei care fac compromisuri. Cinic vorbind, ei pot fi consideraţi nişte linguşitori, deoarece evită confruntările cu orice preţ. Dorinţa mijlociilor e ca toţi să se înţeleagă şi au o teamă reală de a nu fi ei cei învinuiţi.

E foarte greu să îi defineşti, din cauza diferitelor direcţii în care se pot manifesta. De cele mai multe ori, principala direcţie este cea opusă fratelui mai mare. De exemplu, dacă primul născut e un atlet de excepţie, mijlociul poate deveni un om de

ştiinţă. Dacă primul născut e un muzician talentat, următorul născut poate deveni un pilot de motocicletă. Cu alte cuvinte, mijlociii încearcă să-şi găsească drumul în viaţă de obicei urmând o cale complet diferită de cea a primilor născuţi.

Ocazional, mijlociul îşi poate depăşi fratele sau sora mai mare – vezi Donald Trump, Richard Nixon şi George Bush Sr. – şi sunt multe exemple de succes. Dar dacă mijlociul e de părere că nu poate depăşi realizările primului născut, atunci va încerca să-şi croiască propria lui cale.

Dar dacă mijlociul e de părere că nu poate depăşi realizările primului născut, atunci va încerca să-şi croiască propria lui cale.

Sexul devine şi mai important în cazul mijlociilor. Dacă toţi copiii din familia unui băiat mijlociu sunt de sex masculin, atunci trăsăturile lui de bază vor fi cele caracteristice copilului mijlociu. Dacă este înconjurat numai de fete, atunci prezintă unele dintre caracteristicile primului născut, deoarece este primul băiat născut în familie (acelaşi lucru este valabil şi pentru fete).

De obicei, mijlociul este un excelent om de echipă, demn de încredere, ferm şi loial.

Există excepţii care depind de diferenţele de vârstă. Câteodată, mijlociul se dovedeşte a fi bătăios şi ambiţios, dornic să-şi depăşească sora sau fratele mai vârstnic, dar nu asta este o regulă generală.

Mijlociii nu sunt la fel de siguri pe ei ca primii născuţi atunci când trebuie să ia decizii. Îndoiala se manifestă într-un mod mai pregnant decât la primii născuţi şi, în consecinţă, rezolvarea problemelor nu este punctul lor forte (deşi sunt extrem de capabili ca mediatori şi în rezolvarea disputelor). Sunt capabili să facă faţă dificultăţilor şi criticilor, sunt cu picioarele pe pământ şi foarte buni ascultători. Pot da dovadă de un altruism ieşit din comun şi sunt extrem de loiali. Reprezintă acea categorie de oameni caracterizată prin amabilitate, politeţe şi calm, genul de oameni greu de clasificat. Nu ies în evidenţă şi nu tulbură apele, dar te simţi foarte bine în preajma lor.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Acum câteva luni, mi s-a cerut să organizez un eveniment social. Am răspuns afirmativ, după care am început să am dubii, să nu mai fiu în apele mele, fără să-mi dau seama de

ce. Am mai făcut aşa ceva în ultimii patru ani, ca membră al unui comitet de organizare.

Deci care e problema? Am continuat să mă întreb.

Surorile mele (una mai în vârstă, cealaltă mai tânără) se ocupă cu astfel de evenimente tot timpul.

Ce să mai vorbim, am organizat întregul eveniment, dar a ieşit o varză. Am încercat să-i mulţumesc pe toţi (şi acest lucru nu mulţumeşte pe nimeni). N-o să mai fac aşa ceva niciodată.

La două săptămâni după eveniment, am ţinut o conferinţă la biserica comunităţii noastre şi am realizat că am un comportament tipic pentru un mijlociu. Când voi mai fi rugată să organizez un astfel de eveniment, o să spun nu. Însă voi fi gata să contribui în orice alt fel. Om de echipă – asta sunt. Lider – nu. Mulţumesc că m-ai adus pe drumul cel bun.

Jenny, Ohio

Ca element negativ, mijlociii au o problemă în a impune limite. De obicei, încearcă să mulţumească pe toată lumea, ajungând să-i streseze pe toţi cei implicaţi.

Sunt dispuşi să-şi asume responsabilitatea atunci când lucrurile nu merg aşa cum trebuie, chiar şi atunci când nu au nicio vină.

Iată dilema mijlociului: primul născut Frank are respectul tuturor. El este cel mai bătrân, cel mai deştept şi cel mai mare. Mezina Linda e răsfăţata tuturor. Este cea mai drăguţă, cea mai mică şi cea care necesită cea mai mare atenţie. Mijlociul Mike rămâne pe dinafară. Nu primeşte respectul primului născut şi nici atenţia acordată mezinei. De fapt, de cele mai multe ori, primeşte doar învinuiri. Argumentele lui nu vor fi niciodată mai puternice decât acelea ale lui Frank, iar micuţa Linda va fi exonerată întotdeauna pentru că e prea mică. Degetul învinuitor va fi de cele mai multe ori îndreptat către el. Iar dacă Mike mijlociul ar deveni atât de îndrăzneţ încât s-o lovească pe micuţa prinţesă, funduleţul lui va suporta consecinţele.

Mijlociii sunt excelenţi parteneri în mariaj. De altfel, formează categoria cea mai fidelă.

Deşi sunt greu de încadrat în anumite clişee, mijlociii au tendinţa să fie mai secretoşi decât fraţii lor. Faptul că sunt învinuiţi de cele mai multe ori îi determină

să aibă o atitudine mai reţinută şi să fie mereu în gardă. (Richard Nixon a fost un copil mijlociu – fără alte comentarii!)

Toate acestea determină tăria lor mintală şi independenţa în gândire şi acţiune. N-au fost niciodată răsfăţaţi ca mezinii şi faptul că au fost de multe ori ignoraţi i-a determinat să-şi croiască propria cale. Majoritatea abia aşteaptă să părăsească casa părintească – să devină independenţii.

Sunt excelenţi parteneri în mariaj. De altfel, formează categoria cea mai fidelă. Poate nu sunt la fel de amuzanţi ca mezinii sau nu vor câştiga la fel de mult ca primii născuţi, dar au tendinţa de a fi foarte loiali, dornici de a mulţumi şi grijulii. Se aseamănă într-un fel cu donatorul universal de sânge, pentru că se potrivesc cu oricine şi cu orice. Din păcate, dacă un mijlociu este un partener ideal în căsătorie, doi mijlocii căsătoriţi între ei pot genera un dezastru. În practica mea de psiholog, am avut ocazia să întâlnesc un cuplu de mijlocii care se căsătoriseră de doi ani, dar nu avuseseră relaţii în tot acest timp. Mi-am dat seama cât de serioasă era problema atunci când mama mirelui a făcut programarea! Şi-a dat seama că *cineva* trebuia să facă ceva. Când vorbeam cu acest cuplu, aveam impresia că vorbesc cu nişte copii luaţi de la joacă

– unul spunea: „Începe tu“, în timp ce celălalt replica: „Nu, începe tu.“ Amândoi fiind mijlocii, n-a început nimeni!

Câteva trăsături ale mijlociilor

- urmează o cale complet diferită de cea a fratelui mai mare
- au un comportament aparte
- sunt competitivi, loiali, prietenoși
- le place anonimatul (cel mai sigur loc)
- le poate fi trecută cu vederea ocazional lenea și indiferența (nu sunt atât de observați)
- nu li se cere la fel de mult ca fraților mai mari și nici așteptările nu sunt pe măsură
- sunt buni negociatori care încearcă să mențină pacea

Dorinţa lor de a evita orice conflict era mai puternică decât rezolvarea problemei intimităţii sexuale. Dacă nu faci parte din această categorie, e foarte posibil să nu poţi înţelege problema. Dar dacă eşti un mijlociu, probabil dai aprobator din cap. Înţelegi.

Prințul moștenitor/Prințesa moștenitoare: primii născuți

Cunoşti deja un prim născut. Probabil ai votat pentru el în cursa prezidenţială. Sau poate lucrezi pentru ea, într-una dintre marile companii listate în Fortune 500. L-ai văzut probabil zburând în

spaţiu ca astronaut sau ai citit una dintre cărţile lui de mare succes. Toate aceste poziții sunt de cele mai multe ori ocupate de prim născuţi.

E uşor să-i remarci pe primii născuţi. Fiecare fir de păr e la locul lui, hainele lor sunt imaculate şi pantofii lor strălucesc. Maşinile lor sunt curate ca lacrima în interior, ei fiind cei care cumpără Palm Pilots şi Day-Timers (şi chiar le folosesc).

E uşor să-i remarci pe primii născuţi. Fiecare fir de păr e la locul lui, hainele lor sunt imaculate şi pantofii lor strălucesc. Maşinile lor sunt curate ca lacrima în interior, ei fiind cei care cumpără Palm Pilots şi Day-Timers (şi chiar le folosesc).Te poţi baza pe promptitudinea lor, iar încrederea lor e evidentă din felul în care îţi strâng mâna şi te privesc drept în ochi.

Îmi place să numesc copiii primi născuţi „adulţi cu trupuri de copii“. Sunt extrem de ambiţioşi, capabili, perfecţionişti, riguroşi, extrem de logici (intră într-o discuţie cu unul dintre ei şi o să vezi ce vreau să spun), metodici şi organizaţi. Cunosc un jucător de golf profesionist prim născut care-şi aranjează tricourile în şifonier în ordinea în care vor fi purtate. Nu glumesc. Când un

reporter l-a întrebat dacă este adevărat, jucătorul de golf a fost realmente surprins. „Cum altfel aş putea să le organizez?“ a întrebat. Nici nu realiza că marea majoritate a oamenilor nici măcar nu se gândesc să-şi organizeze hainele!

Primilor născuţi le place să deţină controlul, iar această dorinţă poate produce rezultate diferite. Câţiva prim născuţi vor fi lideri de tip A, care conduc utilizând puterea. Alţii vor arăta multă îngăduinţă, educând şi îndrumând cu mult entuziasm, ca profesori sau asistenţi medicali. Dacă un prim născut este crescut de un părinte extrem de critic şi pretenţios (mai multe despre asta în următorul capitol), copilul va realiza că cea mai bună cale spre înţelegere este aceea de a coopera şi de a se adapta cerinţelor. În loc să-şi asume rolul de lideri, aceşti primi născuţi sunt mult mai potriviţi pentru managementul de nivel mijlociu – îşi vor îndeplini sarcinile în mod corect, fără să iasă în prim plan şi fără să facă valuri.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Sunt un prim născut. Nicio surpriză aici. Sunt un om motivat, foarte bine organizat şi sunt cel mai eficient în departamentul în care lucrez. Nu prea am timp liber. Atunci când eram

căsătorit, soţia se plângea că nu ajungem niciodată la timp pentru cină. Nu putea să înţeleagă cât de importante erau pentru mine proiectele de la serviciu. Viaţa mergea bine – am primit chiar şi funcţia de manager pe care mi-o dorisem – până când soţia mi-a cerut divorţul. În acel moment totul s-a năruit. M-am simţit pierdut. Într-o zi, eram într-o librărie când am văzut cartea ta *Born to Win*. Am citit-o pe nerăsuflate, în timp ce am băut trei cafele de la Starbucks. Nu mi-am dat seama că toate calităţile mele de prim născut, care îmi aduceau atâta succes la serviciu, lucrau împotriva mea acasă, făcând-o pe soţia mea să se simtă neglijată şi deloc apreciată.

Din nefericire, nu putem da timpul înapoi, dar putem face ceva pentru viitorul nostru. Mi-am schimbat atitudinea la serviciu, unde în mod conştient angrenez şi alţi colegi în luarea deciziilor în loc să mă ocup eu singur de toate (e şi mult mai uşor pentru mine câteodată!). Atunci când iau masa în oraş cu prietenii, nu mai răspund la telefonul de serviciu. Şi am început să joc din nou racquetball... aşa, de distracţie.

Îmi pare rău că nu ţi-am citit cartea acum doi ani. Dar atunci nu aveam timp nici măcar să intru într-o librărie.

Timothy, New Jersey

Soţia mea, Sande, este un prim născut cu o fire îngăduitoare. Odată, într-un restaurant, a fost servită cu o bucată de somon atât de crudă, încât ar fi putut înota dacă ai fi pus-o într-un râu, dar a refuzat să o trimită înapoi – asta până când soţul ei mezin, care nu este sub nicio formă îngăduitor, a acţionat în numele ei.

Câteva trăsături ale primilor născuți

- sunt demni de încredere, conștiincioși
- au un mod simplu și clar de gândire
- au un profund simț al binelui și răului
- consideră că există o modalitate corectă de a face orice
- sunt lideri naturali orientați către performanță

În cazul primilor născuţi aşchia nu sare departe de trunchi. Cum sunt părinţii, aşa sunt şi primii născuţi – în acţiuni, în gândire, în viaţă.

Mulţi primi născuţi sunt foarte meticuloşi. Orice profesie care necesită precizie şi exactitate li se potriveşte. Piloţi de avion, contabili, astronauţi şi multe alte

profesii de acest gen sunt ocupate în general de prim născuţi. Dacă vrei să rezolvi o treabă, să începi o afacere, dacă ai nevoie de o persoană capabilă să aducă ordine şi disciplină într-o situaţie haotică, atunci apelează la un prim născut. Problema va fi rezolvată şi va fi rezolvată aşa cum trebuie.

Unicii: copiii singuri la părinți

Combină cele mai bune şi cele mai proaste trăsături ale unui prim născut, amplifică-le de două sau trei ori şi ai reţeta perfectă pentru un unic.

Îmi place să-i numesc pe aceştia „super prim născuţi“. Combină cele mai bune şi cele mai proaste trăsături ale unui prim născut, amplifică-le de două sau trei ori şi ai reţeta perfectă pentru un unic. Unicii sunt lideri şi tind să fie ultraperfecţionişti. Pentru ei totul e alb sau negru, deviza lor fiind: „Sau e ca mine sau e greşit.“ Din acest motiv, au tendinţa de a critica şi de a fi într-o oarecare măsură egoişti. Câteodată pot trece cu uşurinţă peste dorinţele altora fără să le pese de sentimentele lor.

Unicii sunt cei care contribuie în mare măsură la schimbările din lume – duc totul la bun sfârşit, sunt foarte bine organizaţi, foarte conştiincioşi şi demni de încredere.

Un unic tipic e un lider, un erudit şi un om logic. E de obicei foarte ordonat (şi chiar şi cei „dezordonaţi“ sunt capabili să ţină evidenţa lucrurilor lor). Unicii sunt cei care contribuie în mare măsură la schimbările din lume – duc totul la bun sfârşit, sunt foarte bine organizaţi, foarte conştiincioşi şi demni de încredere. Preferă faptele, ideile, detaliile şi nu se feresc de responsabilitate.

Copiii singuri la părinţi pot fi introvertiţi. Deşi orice formă de interacţiune unu la unu le face plăcere, nu sunt amatori de discuţii banale în cadrul evenimentelor sociale. De multe ori sunt neiertători şi au aşteptări înalte. Nu le este uşor să admită atunci când greşesc şi nici nu acceptă cu uşurinţă criticile.

Situaţia specială a unicilor poate crea două tipuri de oameni. Primul e cel care clocoteşte pe dinăuntru. A fost crescut într-un regim foarte strict, foarte disciplinat şi aşteptările sunt pe măsură. S-a aşteptat de la el să se comporte ca un adult încă de când avea cinci ani, având în vedere că şi-a

petrecut cea mai mare parte a timpului în compania adulţilor. Poate fi foarte calm şi liniştit la suprafaţă, dar în adâncul sufletului nu poate trece peste faptul că a fost lipsit de copilăria sa.

Câteva trăsături

ale copiilor singuri la părinți

- împart aceleași trăsături cu primii născuți:
- sunt demni de încredere, conștiincioși
- au un mod simplu și clar de gândire
- au un profund simț al binelui și răului
- consideră că există o modalitate corectă de a face orice
- sunt lideri naturali
- sunt orientați către performanță

În plus:

- duc trăsăturile enumerate la următorul nivel
- adoră cărțile
- se comportă într-un mod matur, superior vârstei lor (sunt mici adulți de la șapte, opt ani)
- acționează independent
- nu înțeleg de ce copiii din alte familii se ceartă mereu

Cealaltă situaţie se referă la sindromul numit „bijuteria universului“. Când cei doi părinţi îşi revarsă toată dragostea, admiraţia, energia şi resursele financiare spre unicul lor copil – tratându-l de parcă ar

fi centrul universului lor, făcându-l să se simtă extrem de special – copilul va avea doar trăsături specifice unui mezin.

Oricare ar fi situaţia, mulţi copii singuri la părinţi se numără printre personalităţile cu realizări importante: preşedinţii Statelor Unite Gerald Ford şi Franklin D. Roosevelt (singurul ales de patru ori); actorii William Shatner, Brooke Shields şi Robin Williams, extraordinarul magician David Copperfield, influentul lider evanghelic dr. James Dobson şi marii jucători de fotbal american Roger Staubach şi Joe Montana, fundaşi legendari în NFL. Să nu-i uităm pe Leonardo da Vinci, ducesa de Windsor, Charles Lindbergh, Indira Gandhi şi Isaac Newton, toate personalităţi care şi-au pus amprenta asupra istoriei omenirii.

În timpul seminarelor, aceasta este singura categorie din clasificare în ordinea naşterilor care mă poate păcăli. Este posibil să afirm despre un participant că este un bebeluş şi să fiu corectat cu mândrie: „Nu, sunt singur la părinţi!“ Odată ce aflu acest lucru, pot să le spun multe despre copilăria lor şi despre faptul că au fost, mai mult ca sigur, răsfăţaţi de-ai lor. În aproape toate cazurile, interlocutorii mei recunosc cu sfială că aşa e şi că erau într-adevăr în centrul atenţiei – micul prinţ sau mica prinţesă.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Îmi sare ţandăra cu uşurinţă. Recunosc. Este foarte uşor să mă scoţi din sărite – mai ales dacă faci o afirmaţie la care nu te-ai gândit prea mult înainte. Soţul meu e un tip spontan căruia îi place să „anunţe“ tot felul de lucruri. Cam o dată pe săptămână intrăm în conflict... Bine, să spunem lucrurilor pe nume: ne certăm. Eu îi atrag atenţia asupra faptului că trebuie să ţină cont de părerea mea şi că ar trebui să se gândească serios înainte de a lua o decizie; iar el îmi spune că nu totul pe lume trebuie să urmeze un plan şi că ar trebui să fiu mai degajată. După care unul dintre noi, invariabil, petrece noaptea pe canapeaua din sufragerie.

Într-o dimineaţă, în timp ce conduceam maşina către magazin, te-am auzit vorbind la radio despre ordinea naşterilor şi importanţa ei. Eu sunt singurul copil în familie, părinţii mei aveau în jur de 40 de ani atunci când m-am născut. Au fost atât de fericiţi că au avut în sfârşit un copil, încât am devenit centrul lumii lor. Mi-au făcut toate poftele.

Mai târziu a apărut Frank (soţul meu), care de multe ori vede lucrurile altfel.

În seara acea i-am gătit lui Frank mâncarea preferată şi i-am cerut scuze pentru că m-am purtat ca un copil răsfăţat. (Recunosc.) Ţin foarte mult la el şi vreau ca mariajul nostru să meargă bine. În seara aceasta vom cumpăra cartea despre care ai vorbit, *The Birth Order Book*, şi vom citi împreună câte un capitol în fiecare seară.

Tricia, Michigan

Cum explicăm excepțiile?

Câţiva dintre voi cu siguranţă vor spune: „Nu sunt sigur că pot crede tot ceea ce aţi spus despre ordinea naşterilor, dr. Leman. Ce vreau să spun e că fratele meu e mezin, dar nu se comportă ca atare. Şi sora mea care este prima născută? Nu are trăsăturile caracteristice deloc.“

Ordinea naşterilor nu este o chestiune chiar aşa de simplă şi nu contează doar cine s-a născut primul, al doilea, al treilea etc. Problema e ceva mai serioasă.

Se vede treaba că ordinea naşterilor nu este o chestiune chiar aşa de simplă şi nu contează doar cine s-a născut primul, al doilea, al treilea etc. Problema e ceva mai serioasă.

Fiica noastră, Lauren – care s-a născut atunci când Sande avea 47 de ani, iar eu 49 – este un bun exemplu. Ar fi trebuit să ne dăm seama de când am văzut-o că va fi diferită. Eu și Sande avem ochi căprui; Lauren a apărut pe lume cu ochi verzi şi cu o personalitate de CEO: „OK, lume, am sosit. E timpul să punem totul în ordine.“

Ai crede că ultima născută dintre cei cinci copii va sfârşi prin a deveni mascota familiei, răsfăţată până la extrem şi foarte abilă în a-i controla pe cei din jur.

Nu ai putea fi mai departe de adevăr.

Problema e că există o diferenţă mare de vârstă între Lauren şi următoarea soră ca ordine a vârstei, Hannah – peste cinci ani –, ceea ce o transformă pe Lauren, practic, într-un copil singur la părinţi. Iar acest copil unic are cel puţin şase părinţi, având în vedere că ceilalţi patru copii pe care îi avem îi spun mereu ce să facă. La vârsta de 9 ani (o vârstă plină de amintiri deosebite), se evidenţia spunând lucruri ca: „Ei bine, să înţeleg că răspunsul tău e nu“, stând picior peste picior ca o tânără şi

rafinată femeie de societate. Când o vedeam făcând acest lucru mă gândeam: *Cu cine seamănă copilul ăsta*? În niciun caz cu mine, un tip căruia îi place să poarte aceiaşi pantaloni scurţi, acelaşi tricou şifonat şi aceeaşi şapcă timp de trei zile.

În acea perioadă, Lauren avea şi un animal de companie, un hamster numit Sugar Foot. Milă mi-a fost de persoana care ne-a vizitat şi l-a numit „gerbil".

„Nu e un *gerbil*", a spus Lauren cu convingere. „E un *hamster.*" (Observaţi trăsăturile specifice copilului unic ieşind la suprafaţă?)

Aveam obiceiul să fugim cu întreaga familie din cazanul încins, numit Tucson, pe la începutul lui iunie, căutând refugiu lângă Jamestown, New York, unde aveam o casă pe malul lacului. În timp ce ne pregăteam pentru pelerinajul nostru anual în acel an, Lauren a găsit un băiat în vecini, dispus să aibă grijă de Sugar Foot.

Ca un copil singur la părinţi tipic, Lauren a scos o foaie mare de hârtie şi a început să scrie: „Instrucţiuni pentru Sugar Foot". Foaia conţinea nici mai mult, nici mai puţin decât 12 instrucţiuni care acopereau atât starea fizică, cât şi pe cea emoţională a hamsterului, incluzând: „Poţi să-l mângâi uşor pe spate, dar ai grijă să nu-l sperii."

Citind lista aceea lungă, am rămas surprins de seriozitatea cu care Lauren o întocmise. După citirea celor 12 reguli ştiai exact cum ar trebui să-l îngrijeşti pe Sugar Foot.

Dacă n-aş fi ştiut nimic despre această fetiţă, aş fi presupus că am de-a face cu un copil singur la părinţi – şi totuşi Lauren e al cincilea copil al nostru. Deci cum se explică acest lucru?

Al doilea exemplu care o implică pe Lauren.

Eu, un psiholog durduliu din Tucson, le-am spus părinţilor de numeroase ori în seminarele şi cărţile mele: „Nu vă specializaţi în lucruri minore.“ Dar a fost o vreme în familia Leman când mi-ar fi făcut mare plăcere dacă Lauren, care avea 9 ani, ar fi consimţit să-şi tundă părul. Are un păr frumos şi des, dar era prea lung şi răvăşit şi se juca tot timpul cu el pentru că îi era cald. (Nu uitaţi că trăim într-o zonă unde coioţii încep să umble după limonadă din aprilie). Vara se apropia şi eram convins că e momentul potrivit pentru o coafură mai scurtă.

Am început cu câteva apropouri şi sugestii: „Lauren dragă, părul tău e *atât* de lung.“

Niciun răspuns.

„Ştii“, am tachinat-o, „diseară când dormi, aş putea să mă strecor în camera ta cu o foarfecă în mână şi să te tund, fără nicio cheltuială.“

„Oh, nu, nu, nu!“ a exclamat ea protejându-şi părul cu mâinile.

Într-o altă zi am încercat chiar s-o mituiesc, promiţându-i ceva ce-şi dorea dacă era de acord să adopte un stil mai uşor de întreţinut.

Nu am avut succes.

Aşa că îţi închipui cât de surprins am fost după câteva luni, când m-am întors acasă şi am văzut că Lauren se tunsese – din proprie iniţiativă. Arăta minunat, tăiat deasupra urechilor şi întors la capete.

Nu mai puteam de bucurie. „Lauren, îmi place nespus părul tău. E absolut adorabil.“

A dat uşor din cap ca şi cum n-ar fi fost mare lucru. „Singurul motiv pentru care am acceptat a fost că doamna care mi-a tăiat părul a fost de acord să-l aranjeze exact cum voiam eu. I-am spus că poate fi scurt numai dacă îl întoarcem la capete ca la una dintre solistele de la Dixie Chicks.“

Gândeşte-te puţin: un copil de 9 ani mi-a explicat pe îndelete că singurul motiv pentru care părul ei fusese tăiat scurt era faptul că a fost tuns conform indicaţiilor ei.

Copile unic, numele tău e Lauren!

Numai că Lauren e ultimul copil din cinci. Există vreo explicaţie?

Variabile care pot influența ordinea nașterilor

Lauren e un exemplu clar că există mai multe variabile care pot influenţa ordinea naşterilor.[10] Momentul la care te-ai născut (sau momentul la care ai intrat în familie, dacă eşti adoptat) e semnificativ şi extrem de important pe termen lung, dar mai există alţi factori care contribuie la formarea ta.

Diferențele de vârstă

În cazul lui Lauren, diferenţa de vârstă dintre copiii familiei noastre a avut o importanţă deosebită.

Orice diferenţă mai mare de cinci ani între fraţi devine importantă. Cunosc un tânăr ai cărui fraţi – ambii băieţi – sunt cu opt, respectiv zece ani mai mari şi, drept urmare, a ajuns să manifeste tendinţele clasice ale unui prim născut. Mulţi ani a făcut parte dintr-un grup de asumare a responsabilităţii, format în mare parte din bărbaţi mijlocii... până când a fost dat afară. Faptul că în mod constant insista ca totul să fie făcut aşa cum trebuie, menţinerea unui orar precis şi riguros şi discuţiile continue

în legătură cu detalii minore au devenit enervante pentru mult mai degajaţii mijlocii.

Orice diferenţă mai mare de cinci ani între fraţi devine importantă.

Lauren nu-şi aminteşte prea multe despre viaţa ei cu cele trei surori mai în mari – au plecat de acasă înainte ca ea să împlinească cinci ani –, iar între ea şi Hannah este o diferenţă de peste cinci ani, aşa că, în multe privinţe, Lauren a adoptat trăsăturile unui copil unic.

Sexul copiilor

O femeie tăcută, rezervată, prim născută poate avea un frate mai tânăr foarte ambiţios, cu caracteristici de prim născut, în special dacă mai sunt şi alţi fraţi mai mici. Melanie, o fiică prim născută, e o fire îngăduitoare şi protectoare. Duce o viaţă liniştită, lipsită de ambiţii şi e fericită acasă. Fratele ei, Theo, este un băieţel energic şi ambiţios, dispus la orice efort pentru a excela în tot ceea ce face – şi vrea să facă multe: să fie cercetaş, să practice sporturi etc.

E foarte important să fii primul născut de sex feminin sau masculin, chiar dacă de fapt eşti al treilea sau al patrulea copil născut în familie.

Diferențe fizice, intelectuale și emoționale

Dacă un frate mai mare devine bolnav sau invalid (aşa cum a fost cazul în familia lui Richard Nixon), fratele mai mic îl poate depăşi pe cel mai mare şi dezvolta trăsături de prim născut. Sau al doilea copil, mult mai dotat, îl poate umbri pe primul, inversând rolurile – inversând astfel şi efectul stereotipic al ordinii naşterilor.

Efectul de blender

Moartea fraţilor, adopţiile, divorţurile şi recăsătoririle – toate acestea pot influenţa dramatic caracteristicile obişnuite ce ţin de ordinea naşterilor. Poate fi îngrozitor de greu pentru un prim născut de 10 ani să-şi piardă un părinte, să accepte un înlocuitor şi în acelaşi timp un frate vitreg de 12 ani, care automat îl înlocuieşte ca prim născut. Şi părinţii se mai întreabă de ce Al Treilea Război Mondial se desfăşoară în propria casă.

Ordinea nașterilor și personalitatea părinților tăi

Mai există un factor care influenţează modul în care reacţionezi la momentul naşterii, factor care este reprezentat de ordinea naşterilor părinţilor tăi. O mamă prim născută îşi va conduce casa şi familia altfel decât o mamă mezină. Cea din urmă are tendinţa de a fi mai puţin rigidă în ceea ce priveşte programul de masă şi somn al copiilor săi (masa de prânz poate fi servită

şi la ora 14), în timp ce prima va adopta o modalitate mult mai ordonată de creştere a copiilor. Un tată mijlociu va fi mult mai îngăduitor decât un tată prim născut, care de cele mai multe ori îşi va împinge copiii de la spate pentru a excela în orice domeniu. Toate aceste diferite modalităţi de creştere a copiilor te pot afecta într-o măsură diferită. (Mai multe despre asta în capitolul Miercuri.)

O mamă mezină are tendinţa de a fi mai puţin rigidă în ceea ce priveşte programul de masă şi somn al copiilor săi, în timp ce prima născută va adopta o modalitate mult mai ordonată de creştere a copiilor.

Probabil, cel mai devastator element care schimbă ordinea naşterilor este existenţa unui părinte extrem de critic. Un baraj continuu de antagonism va înfrânge în cele din urmă şi cel mai rezistent copil, erodând încrederea unui prim născut sau atitudinea degajată a unui mezin. Dezaprobarea este ca un virus al caracterului; poate desfiinţa şi cea mai puternică personalitate.

Să presupunem că eşti un prim născut care citeşte aceste pagini şi de cele mai multe ori eşti descris ca fiind un lider, un erudit, un om care face şi desface, când în

realitate nu vezi nicio legătură între persoana ta şi calităţile mai sus menţionate; te simţi învins, pentru că deşi ai idei şi eşti bun la demarat proiecte, nu te pricepi să le termini; aşteptările tale s-au diminuat considerabil cu trecerea anilor – şi dacă lucrurile stau într-adevăr aşa, ai devenit ceea ce eu numesc un „perfecţionist învins". Ai un potenţial imens şi eşti foarte talentat, dar ai fost înfrânt de un părinte care se leagă de orice greşeală (sau mai rău, de doi părinţi de acest fel) şi care *încă* pare a-ţi sabota fiecare mişcare. Dacă cele menţionate mai sus te caracterizează, află că există speranţă. Citeşte cartea mea *Why Your Best Is Good Enough*.[11]

Dezaprobarea este ca un virus al caracterului; poate desființa și cea mai puternică personalitate.

Ordinea nașterilor nu este o știință exactă

Într-o vară, două dintre fiicele noastre, Hannah şi Lauren, şi-au oferit serviciile unui program local pentru copiii de trei şi patru ani. Îmi făcea mare plăcere să le aduc acasă şi să aud toate istorisirile lor. În fiecare zi eram întâmpinat cu: „Tati, mă dor picioarele *atât* de tare după ce i-am ţinut în

poală pe toţi copiii ăia“ (Lauren) şi „Tati, n-o să crezi ce-a putut să facă azi micuţa Chloe!“ (Hannah).

În ultima zi, câţiva membri ai personalului adult al programului au venit la mine şi mi-au spus: „Nu vrem decât să vă spunem că ne-a făcut o plăcere deosebită să le avem pe Hannah şi Lauren aici cu noi. Au venit în fiecare zi, ştiau exact unde să meargă şi ce aveau de făcut şi au făcut o treabă excelentă. Una peste alta, când le vezi împreună, nici n-ai zice că sunt surori, atât de bine se înţeleg.“

Ştiu la ce te gândeşti: *Hei, Leman, care e explicaţia? Copiii care s-au născut unul după altul, ar trebui să fie complet diferiţi! Cum se face că fetele tale se înţeleg atât de bine?*

Hannah şi Lauren *sunt* foarte diferite din multe puncte de vedere, dar în acelaşi timp se înţeleg foarte bine. Diferenţa de vârstă (peste cinci ani) dintre ele atenuează aproape orice formă de competiţie, lucru care nu s-a întâmplat cu primii noştri trei copii. Lăsând la o parte faptul că am avut practic două familii, din cauza diferenţei de vârstă, sunt conştient de faptul că deşi ordinea naşterilor aduce cu sine anumite trăsături caracteristice, asta nu înseamnă că poate fi întotdeauna uşor definită.

Odată, după un seminar, o doamnă a venit la mine şi mi-a spus: „Dr. Leman,

observ caracteristici ce aparţin tipurilor diferite din punctul de vedere al ordinii naşterilor manifestându-se în personalitatea mea.“

„Dacă ceea ce spuneţi este adevărat, atunci sunteţi un amestec“, am răspuns.

„Ce vreţi să spuneţi?“

„Haideţi să analizăm familia dumneavoastră.“

„Eu sunt cea mai tânără, cu încă o soră şi trei fraţi mai în vârstă“, a spus ea.

„Provii dintr-o familie numeroasă – în mod obişnuit, în cadrul unor astfel de familii apar cele mai multe combinaţii. La momentul venirii tale pe lume, părinţii tăi erau deja veterani în creşterea copiilor, lucru care poate afecta, de asemenea, caracteristicile ce ţin de ordinea naşterilor, dar sunt sigur că anumite elemente tradiţionale, ce ţin de ordinea naşterilor, încă se regăsesc în personalitatea ta.“

„Ca de exemplu?“

„Ei bine, având în vedere diferenţa mare de vârstă dintre tine şi sora ta, presupun că, deja din perioada în care abia învăţai să mergi, sora ta a început să joace rolul unei mame secundare“, am spus.

„Da, e adevărat – voiam să fiu exact ca ea. Era bibliotecară şi mi-am dorit întotdeauna să fiu şi eu bibliotecară.“

„De asemenea, am convingerea că ai fost tratată altfel decât fraţii tăi.“

„În ce sens?“ a întrebat ea.

„Ai auzit-o vreodată pe mama ta vorbind despre tine şi sora ta şi numindu-vă «fetele»?“

„Foarte rar. Din cauza diferenţei de vârstă nu prea făceam multe lucruri împreună.“

„Mi-am închipuit. Aţi fost tratate în mod individual. De câte ori ai auzit-o pe mama ta numindu-i pe fraţii tăi «băieţii»?“

„Tot timpul.“

„Reprezentau un grup, nu-i aşa? Cel mare, cel mijlociu şi micuţul Schnooky. Şi pun pariu că, în mare parte, prezintă trăsăturile caracteristice momentului naşterii lor.“

„Categoric. Fratele meu mai mare se comportă ca un prim născut şi, sincer să fiu, îl văd pe cel mijlociu ca fiind pacificatorul familiei.“

„Spune-mi acum cu care dintre cei trei fraţi ai avut cele mai multe probleme?“ am întrebat.

„E clar – cu fratele mai mic.“

„Nu mă surprinde, dar ai idee de ce, acum după ce m-ai auzit vorbind despre ordinea naşterii?“

„Poate fiindcă era tratat ca fiind cel mai tânăr, din anumite puncte de vedere, ţinând cont că era cel mai tânăr dintre băieţi, dar...“

„Dar nu a beneficiat de toate privilegiile unui mezin, din momentul în care tu ai apărut?“ am terminat propoziţia pentru ea.

„Aşa e.“

„Îţi dai seama că acest lucru nu i-a convenit deloc? Într-un fel, i-ai uzurpat poziţia de bebeluş. Dacă familia s-ar fi limitat la cei trei băieţi, el ar fi avut locul de onoare.“

O mică luminiţă i-a sclipit în ochi. „Acum înţeleg. De multe ori mi-a spus că nu mă poate suferi. Acum ştiu de ce. Se pare că sunt un produs al mediului din care provin.“

„Partea bună e că, datorită celor trei fraţi mai în vârstă, probabil că te simţi în largul tău în jurul bărbaţilor.“

„Adevărat.“

„Să-ţi spun un secret: bărbaţii adoră femeile care-i înţeleg. Provii dintr-un mediu care te va ajuta enorm în viaţa ta de femeie căsătorită.“

„Sună încurajator!“ a spus ea.

Odată ce realizezi că eşti un produs al mediului din care provii, ca femeia din exemplul de mai sus, poţi să te debarasezi

de toate aspectele negative şi să te concentrezi pe cele pozitive. În cazul acestei femei, am vrut ca ea să înţeleagă de ce a existat acea stare conflictuală între ea şi fratele cel mai tânăr – dar în acelaşi timp am vrut să realizeze cât de mult te ajută în viaţă faptul că ai crescut cu mai mulţi fraţi.

Odată ce realizezi că eşti un produs al mediului din care provii, poţi să te debarasezi de toate aspectele negative şi să te concentrezi pe cele pozitive.

Cum poţi folosi toate aceste cunoştinţe legate de ordinea naşterii ca să ajungi cine vrei să fii – şi să realizezi ceea ce vrei să realizezi? Cum îţi poţi valorifica atuurile, cum poţi trece peste slăbiciunile tale şi cum ţi-ai putea valorifica întregul potenţial?

Folosește-ți potențialul la maximum!

Dacă o anumită latură a personalităţii tale te avantajează cu adevărat, hai s-o folosim ca bază de plecare. Dacă o altă latură lasă de dorit (cel puţin din punctul de vedere al altora), hai s-o schimbăm.

Elizabeth a avut un prim născut, neobişnuit de cuminte şi liniştit. Tipul de copil care doarme toată noaptea, aşteaptă

liniştit pe măsuţă să-i schimbi scutecele şi, practic, îi mulţumeşte mamei pentru că îl duce la culcare.

Când am văzut-o ţinându-şi în braţe al doilea copil, nu m-am putut abţine să nu-i spun: „Îţi dai seama cum o să fie băiatul ăsta?“

S-a uitat la mine de parcă aş fi fost nebun. Cum aş fi putut şti? Bebeluşul acela nu avea nici şase luni! „Nu, n-am idee“, a spus ea.

„O să fie un nou Attila. Ai crescut deja o sfântă, iar ăstuia mic n-o să-i trebuiască prea mult timp ca să afle ce trebuie să facă pentru a obţine aceeaşi atenţie.“

Era sceptică, presupunând că maleabilitatea primului născut se datora în întregime iscusinţei şi priceperii ei şi soţului ei, ca părinţi. În cele din urmă, am avut dreptate. Asemănarea dintre băiat şi soră era similară celei dintre rugby şi şah.

Din cauza lui, părinţii au decis să nu mai aibă alţi copii – nu mai doreau să rişte să aibă unul ca el.

Dăm timpul înainte cu câţiva ani – băiatul e acum adolescent şi unul dintre pacienţii mei în calitate de consilier, după nenumărate întâlniri cu buclucul. Părinţii cred că e posedat. După ce au adus pe lume

şi au crescut un înger, de unde a putut să apară acest drăcuşor? Din cauza lui, părinţii au decis să nu mai aibă alţi copii – nu mai doreau să rişte să aibă unul ca el.

Când am trecut în revistă împreună cu tânărul istoria familiei şi presiunea pe care a simţit-o crescând alături de o soră absolut perfectă, l-am făcut să realizeze pentru prima dată cât de puternică era forţa care provoca reacţia lui.

„Voiai atenţia lor“, i-am explicat. „E ceva normal. Dar nu puteai fi observat făcând ceea ce făcuse deja sora ta – fiind exagerat de bun şi cooperant. Pentru a obţine atenţia părinţilor, trebuia să adopţi o atitudine complet diferită – aceea de a crea probleme.“

L-am văzut dând afirmativ din cap. Ştiind că era pregătit pentru următoarea întrebare, am zis: „Ia spune-mi, funcţionează?“

„Ce anume?“

„Rolul de rebel pe care ţi l-ai asumat? Îţi place să fii suspendat de la şcoală, să ai numai prieteni derbedei, să fii pe lista celor de la poliţie, ca să nu mai vorbesc despre viitorul tău, care în cel mai bun caz va însemna lucrul la o benzinărie Texaco pentru tot restul vieţii.“

„Nu asta vreau“, mi-a mărturisit, după care a adăugat repede, „dar nici ca sora mea nu vreau să fiu.“

„Bineînţeles că nu.“

Privește latura pozitivă!

Inventariază-ți toate trăsăturile pozitive.
Cum te pot ajuta aceste calități să reușești?

Am trecut apoi în revistă calităţile lui. Indiferent dacă vă vine să credeţi sau nu, tipul ăsta era un lider. Nu avea probleme să-i facă pe mulţi dintre copii să-l urmeze. Fiind primul născut băiat, n-am fost surprins. Problema era că îşi folosea aptitudinile de lider numai pentru lucruri care te duceau la spital sau la poliţie.

„Poţi să fii în continuare un lider“, am spus, „dar vreau acum să te gândeşti unde vrei să-i conduci pe oameni. Vrei ca ei să te urmeze la închisoare sau vrei să faci ceva pozitiv?“

Următoarele săptămâni le-am petrecut discutând şi dezvoltând celelalte calităţi pe care s-ar fi putut baza: fire sociabilă, creativitate şi dorinţa de a accepta riscurile (sora lui prim născută nu avea nicio fibră dornică să-şi asume riscuri). Am început să

dezvoltăm un plan bazat pe toate calităţile sus amintite, care să-l ajute să aibă succes într-o manieră pozitivă.

Înțelege cuibul familiei

Dacă mi-ai face o vizită şi am începe o discuţie despre ordinea naşterii, ţi-aş cere să-mi prezinţi o vedere a „cuibului familiei“. Aş vrea să ştiu despre mama ursoaică, tata urs, cel mai mare ursuleţ, cel mai mic ursuleţ şi aşa mai departe.

Hai s-o luăm pe Andrea, de exemplu. E al treilea copil din patru – e cu şapte ani mai tânără decât fratele cel mare, cu şase ani mai tânără decât sora mai mare şi cu doi ani mai în vârstă decât sora ei mai mică.

Fratele mai mare: 39 de ani

Sora mai mare: 38 de ani

Andrea: 32 de ani

Sora mai mică: 30 de ani

Să presupunem că Andrea tocmai a intrat în cabinetul meu. Încep prin a-i spune: „Vreau să te gândeşti la toţi puii care au ieşit din vizuina părinţilor tăi. Hai să alegem un cuvânt, un adjectiv, care să descrie personalitatea fiecăruia. Ce adjectiv ai folosi pentru a-l descrie pe fratele mai mare?“

„Cred că l-aş numi ambiţios şi un lider.“

„Am spus *un* cuvânt.“

„Bine. Lider. Dar era într-adevăr ambiţios. Astăzi e preşedintele companiei sale.“

„Ce poţi spune despre sora ta mai mare?“

„Nu prea ştiu ce să spun. E probabil un fel de hoinară excentrică. Cheryl se aseamănă cel mai puţin cu oricine din familia noastră. Zicem mersi dacă auzim veşti de la ea de sărbători.“

„OK, notăm al doilea copil ca fiind fiica rătăcitoare care s-a răzvrătit împotriva familiei. De curiozitate, e ordonată?“

„Nici pomeneală! O numeam Murdărica.“

„Ce poţi spune despre tine?“

„Asta nu pot să înţeleg. Am citit *The Birth Order Book* şi m-am catalogat ca având un comportament de prim născut, deşi nu e cazul. De fapt, soţul meu chiar a râs de mine săptămâna trecută, pentru că aşteptam invitaţi într-o oră şi m-a surprins curăţând partea de sus a frigiderului.

«Andrea», mi-a spus, «Marty nu are decât 1,70, iar soţia lui e mai scundă decât el! Le-ar trebui o scară ca să vadă dacă e praf pe frigider.» Dar nu mă pot abţine. Din moment ce sunt a treia născută, de ce mă comport ca un prim născut?“

„O să revenim la asta, dar pentru moment hai să vorbim despre sora ta mai tânără“, am spus. „Dă-mi un adjectiv pentru ea.“

„«Prinţesa perfectă care nu greşeşte niciodată» ar fi descrierea ideală. Am impresia că e favorita tatălui meu, deşi el n-ar recunoaşte niciodată acest lucru.“

„Cu ce se ocupă?“

„E mamă casnică, dar mai vinde cosmetice Mary Kay din când în când.“

„O mezină care se ocupă de vânzări? Nu e o surpriză. Cum se descurcă?“

„E cea mai bună şi se observă asta cu ochiul liber.“

„Ce vrei să spui?“

„Are un Cadillac roz, superb, în faţa casei“, a spus Andrea.

„Bineînţeles că ai multiple opţiuni la un dealer, dar Missy a vrut întotdeauna să iasă în evidenţă.“

„OK, o vom numi pe Missy «prinţesa». Hai să ne întoarcem la tine: de ce crezi că nu te înţelegi?“

„Am foarte multe caracteristici de prim născut deşi sunt al treilea copil. Cum e posibil?“

„Hai să luăm în considerare întreaga familie. Fratele cel mare a fost... ce?“

„Un om de succes.“

„Şi toată lumea îl admira?“

„Da. El era omul la care toți se duceau când aveau o problemă şi mă includ aici şi pe mine. E într-adevăr un frate foarte bun.“

CARACTERIZEAZĂ-ȚI FRAȚII

Ce cuvânt îl descrie cel mai bine pe fiecare dintre fraţii tăi? Iată câteva exemple.

Erudit	Plictisitor
Atlet	Specialist în calculatoare
Scandalagiu	Singuratic
Rebel	Sfânt (foarte religios)
Favoritul mamei	Excelent om de afaceri
Favoritul tatei	Obsedat de control
Insistent	Înlocuitorul mamei (sau al tatălui)
Autoritar	
Lider	Aventurier
Domnişoara Perfecţiune	Poet
Bătăuş	Activist
Obsedat de curăţenie	Comic

Ce spune fiecare cuvânt despre rolul fraţilor tăi în familie? Ordinea în care s-au născut?

„Realizezi că sora ta mai mare s-a simţit incapabilă să concureze cu fratele tău? Şi,

de parcă n-ar fi destul de greu să concurezi cu domnul Superman, ai apărut tu şi le-ai atras atenţia tuturor. Acum tu ai devenit mascota familiei. Toată lumea te adoră. Dar în acelaşi timp diferenţa de şase ani te transformă practic în primul născut al noii familii, nu-i aşa?“

„Cred că da. N-am văzut niciodată lucrurile în acest fel, dar în mod evident sunt sora cea mare a lui Missy. Cealaltă soră a noastră n-a băgat-o niciodată în seamă.“

„Imaginea e acum mai clară. Sora ta mai mare devine rebelul familiei. Apari tu şi accepţi rolul persoanei responsabile. După ce apare sora ta mai mică, deasupra ei deja veghează o variantă feminină a fratelui cel mare. Şi astfel cea mică devine ce?“

„Iresponsabilă cu I mare“, a ghicit Andrea.

„Aşa e, dar înţelegi de ce?“

„Pentru că eu eram cea responsabilă; asta vrei să spui?“

„Asta este exact ce spun“, am răspuns. „Acesta este motivul pentru care toate lucrurile care te scoteau din zona ta de confort erau distractive pentru ea; de aceea ea conduce un Cadillac roz, iar tu o dubiţă neagră.“

Numai printr-o mai bună înţelegere a influenţei pe care fraţii şi surorile tale au

exercitat-o asupra rolului tău în viaţă îţi vei putea evalua în mod obiectiv personalitatea pe care ţi-ai dezvoltat-o drept răspuns, ca în cazul Andreei. După care vei putea decide, ca o persoană matură, dacă aceste trăsături te ajută sau nu.

Deci te ajută? Dacă răspunsul e nu, e timpul să faci nişte schimbări.

Cum să profiți la maximum de ordinea nașterii

Fac următoarea afirmaţie sus şi tare: nu există o personalitate mai bună decât cealaltă din punctul de vedere al ordinii naşterii, sunt doar diferite. Dacă eşti o persoană căreia îi place să meargă cu tricicleta, nu e nicio problemă. Dar trebuie să stai pe culoarul dedicat tricicletelor! Nu poţi merge pe culoarul motocicletelor fără a risca un accident.

Fiecare tip de personalitate bazat pe ordinea naşterii are ceva de oferit. Chiar şi rebelii au locul lor. Într-un fel, atât Nelson Mandela, cât şi Moise au fost nişte rebeli. Au pus sub semnul întrebării *statu-quoul*, încercând să facă nişte schimbări pozitive. Avem nevoie de oameni capabili să ne facă să râdem, după cum avem nevoie şi de oameni serioşi şi atenţi, capabili să se ocupe de taxele noastre. Avem nevoie de oameni care să candideze pentru funcţii publice şi

capabili să construiască firme de succes, la fel cum avem nevoie de oameni capabili să rezolve dispute şi să medieze. E un loc în lumea asta pentru noi toţi.

Nu există o personalitate mai bună decât cealaltă din punctul de vedere al ordinii naşterii, sunt doar diferite.

Dacă eşti un mezin, obţinerea unei diplome de contabil numai pentru că fratele tău mai mare a făcut asta nu e o idee strălucită. Prins între patru pereţi, te vei simţi în scurt timp ca într-o închisoare, dacă nu vei reuşi să scapi şi să ai oarecare interacţiuni în societate. Ca mezin, vei afla că sunt multe alte ocupaţii care ţi s-ar potrivi mult mai bine.

Dacă eşti un copil mijlociu, întreabă-te dacă presiunea pe care ai simţi-o dacă ai deveni directorul firmei la care lucrezi nu te-ar deranja. Vrei să fii cel de ale cărui decizii depinde succesul sau eşecul companiei? Vrei să joci rolul omului de afaceri dur care îi concediază pe cei incompetenţi sau leneşi? Dacă răspunsul este nu, nu înseamnă că eşti mai puţin competent decât un prim născut. Înseamnă doar că trebuie să găseşti un alt rol pe care să-l joci la serviciu.

Dacă eşti un prim născut, nu fi surprins dacă mezinii fură toată atenţia care ţi se acordă ţie sau dacă mijlociii par să se bucure de discuţiile lungi şi intime, în timp ce tu eşti lăsat pe dinafară. Discuţiile mărunte nu sunt punctul tău forte – ai încerca imediat să rezolvi problemele celui din faţa ta. Nu eşti un om căruia îi place să se relaxeze.

Împacă-te cu tine

Odată ce înţelegi ce tip de personalitate ai pe baza ordinii naşterilor, cei din jurul tău s-ar putea să nu ţi se mai pară atât de enervanţi. Nu va mai fi nevoie să te întrebi de ce colegul tău de cameră e atât de dezordonat, de ce şeful tău e atât de autoritar, de ce colegul tău are probleme cu orice formă de schimbare şi de ce vecinul tău îşi impune întotdeauna punctul de vedere.

Dacă mama este bebeluşa, în mod natural se va simţi mai apropiată de mezin. Dacă tatăl a fost un copil mijlociu, va avea grijă de mijlociul familiei, fiindcă a simţit pe propria piele ce uşor e să ajungi să fii neglijat.

Îţi vei putea îmbunătăţi relaţiile cu familia şi te vei putea reconcilia cu oameni

cu care nu te înţelegeai. De exemplu, dacă realizezi că tendinţa ta e să alegi o cale diferită de cea a fraţilor tăi mai mari, ar trebui ca relaţiile tale cu aceştia să fie clare şi orice întrebare de genul „De ce nu pot fi ca sora mea?“ sau „De ce fratele meu nu se comportă ca mine?“ ar deveni inutilă. Şi n-ar mai trebui să te mire de ce un frate sau o soră sunt aşa cum sunt. Bazându-te pe cunoştinţele oferite de ordinea naşterilor, totul ar trebui să aibă sens.

Vei putea înţelege că desele conflicte cu fraţii tăi, din timpul copilăriei, se datorează în mare parte proximităţii voastre şi nu este ceva „personal“. Vei putea privi cu obiectivitate situaţiile care au cauzat acele conflicte şi vei putea clădi un nou tip de relaţie între voi.

Ştiu ce spun. E o diferenţă de doi ani între primele mele două fete. A existat întotdeauna o întrecere între ele – poate încă există. Între cele două fete mai mici e o diferenţă mare de vârstă şi au fost două dintre cele mai cooperante surori pe care le-am cunoscut. Deşi aş vrea să cred că acest lucru mi se datorează mie în mare parte – cred cu adevărat că împreună cu Sande am devenit, de-a lungul anilor, din ce în ce mai buni la creşterea copiilor –, adevărul este că

această relaţie se bazează în mare parte pe ordinea în care fetele s-au născut şi pe alte variabile.

Ce să faci marți

1. Identifică-ți personalitatea din punctul de vedere al ordinii nașterii

- mezin (bebeluș)
- mijlociu
- prim născut
- singur

2. Trece în revistă trăsăturile personalității bazate pe ordinea nașterii, specifice ție. Care ți se potrivesc? Care nu?

3. Ia în considerare variabilele

- Diferențele de vârstă: există o diferență mai mare de cinci ani între tine și fratele tău mai mare?
- Sexul copiilor: ești primul băiat (fată) din familie?
- Diferențele fizice, spirituale și emoționale.
- Efectul de blender.
- Ordinea nașterii și personalitatea părinților tăi.

4. Ești oare un amestec? Poți fi mijlociu, dar din cauza variabilelor sus-amintite, ai adoptat rolul și caracteristicile unui prim născut.

Toate acestea te pot ajuta să înţelegi şi acţiunile părinţilor tăi. Majoritatea părinţilor se identifică cu copilul care

aparţine aceluiaşi tip din punctul de vedere al ordinii naşterilor. Dacă mama este bebeluşa, în mod natural se va simţi mai apropiată de mezin. Dacă tatăl a fost un copil mijlociu, va avea grijă de mijlociul familiei, fiindcă a simţit pe propria piele ce uşor e să ajungi să fii neglijat.

Dacă revii asupra evenimentelor din trecut, ţinând cont de principiile ordinii naşterilor, cum s-ar schimba felul în care gândeşti? Să spunem că eşti un prim născut, iar tatăl tău mezin a părut a avea o fobleţe pentru bebeluşul familiei. Crezi că pe tine nu te-a iubit? Nu e adevărat; ceea ce se întâmplă este un fenomen normal. Tatăl tău a fost bebeluşul familiei lui şi este om şi el. Felul în care a reacţionat – răsfăţându-l şi protejându-l pe cel mai mic din familie – n-a avut nicio legătură cu cât de mult însemni tu pentru el. Dar spune totul despre trecutul lui. Viaţa e prea scurtă ca să pui la inimă aşa ceva.

Ironia e că în ciuda faptului că se identifică cu copiii de acelaşi tip din punctul de vedere al ordinii naşterilor, părinții tind în acelaşi timp să aibă conflicte cu aceştia. Un tată prim născut şi un fiu prim născut vor ajunge inevitabil la conflict. E de dorit ca nimeni să nu-şi folosească pumnii, dar nu poţi nega faptul că vor ieşi scântei din cauza voinţei şi a dorinţei lor de a controla.

Din acelaşi motiv, doi colegi prim născuţi se vor contra verbal de cele mai multe ori, în timp ce doi mezini ce lucrează împreună la birou vor avea dificultăţi în a realiza orice împreună (pentru că vor fi prea ocupaţi să facă schimb de istorisiri).

Ce înseamnă toate astea? Schimbă-ţi atitudinea faţă de tine şi faţă de ceilalţi. Renunţă la vrajbele de lungă durată. Aplanează orice conflict cu colegii de muncă şi cu membrii familiei. Gândeşte-te să le oferi părinţilor o a doua şansă. Nu lua personal micile desconsiderări. Toată lumea greşeşte... chiar şi tu.

N-o să fii niciodată perfect, dar dacă îţi înţelegi personalitatea, trăsăturile caracteristice ordinii naşterilor şi variabilele care o afectează, vei putea:

- Să-ţi identifici slăbiciunile şi să încerci să le corectezi;
- Să-ţi recunoşti atuurile şi să le îmbunătăţeşti chiar mai mult;
- Să-ţi înţelegi tendinţele ca prim născut, mijlociu, mezin sau singur la părinţi şi să-ţi creezi un grup de prieteni şi cunoştinţe complementare care să te ajute să-ţi echilibrezi viaţa.

BONUS PENTRU CURIOȘI

Cine ce este?

De ce aceşti oameni faimoşi sunt aşa cum sunt? Ordinea naşterii are o mare importanţă.

Ghici cine?

ARUNCĂ O PRIVIRE ÎNAPOI asupra trăsăturilor caracteristice mezinilor (p. 78), mijlociilor (p. 83), primilor născuţi (p. 86) şi celor singuri la părinţi (p. 88). Apoi încearcă să ghiceşti tipologia acestor oameni celebri. (*Vezi* pp. 283–284 pentru răspunsuri.)

Barack Obama

Robert De Niro

Hillary Clinton

George Bush Sr.

Eddie Murphy

Martin Short

Laurence Fishburne

Jay Leno

Tommy Lee Jones

Harrison Ford

Matthew Perry

Grover Cleveland

Stephen Colbert

Jennifer Aniston

Angelina Jolie

Brad Pitt

John F. Kennedy

Steve Carell

Jon Stewart

Steve Martin

Dwight Eisenhower

Ellen DeGeneres

Anthony Hopkins

James Earl Jones

Bill Cosby

Whoopi Goldberg

Chuck Norris

Sylvester Stallone

Danny DeVito

Drew Carey

Reese Witherspoon

Jim Carrey

Ben Affleck

Oprah Winfrey

Richard Nixon

Chevy Chase

Ronald Reagan

Donald Trump

Billy Crystal

Ordinea naşterii. Exemple clasice

TE-AI ÎNTREBAT VREODATĂ DE CE oamenii de la Hollywood sunt aşa cum sunt?

Urmează câteva povestiri despre viaţa unor oameni faimoşi ce reprezintă exemple clasice ale clasificării tipologiilor pe baza ordinii naşterii. Ce rol a jucat ordinea naşterii în devenirea acestor oameni şi în tot ce au realizat? Încearcă să-ţi dai seama.

Un pont: ceea ce vei învăţa te poate ajuta să-ţi descoperi şi „noua personalitate“.

Oprah Winfrey

Prim născut care face ceea ce trebuie

Probabil ştii că Oprah a fost nominalizată la Oscar pentru rolul ei din filmul *Culoarea purpurie*. Dar ştiai că a fost primul ei film? Oare nu este tipic pentru un prim născut? Te apuci de actorie, eşti nominalizat la Oscar, după care găseşti altceva de făcut – ca de exemplu, să devii cea mai bogată amfitrioană de culoare din toate timpurile.

Oprah ştie ce înseamnă succesul. Emisiunea ei a fost numărul unu, ani în şir, iar atunci când şi-a lansat propria revistă, a

ajuns în vârful ierarhiei – a fost debutul încununat de cel mai mare succes al unei reviste. A lansat totodată o serie de seminare numite „Live Your Best Life“. Cele 1 600 de locuri în Baltimore – la 185 $ biletul – s-au vândut în 47 de minute.

Nu tot ce atinge se transformă în aur (filmul *Beloved* nu a avut succes), dar dacă ai putea să cumperi acţiunile unei persoane, ai face bine să plasezi un procent destul de ridicat din banii tăi în Oprah Inc.

Am avut ocazia s-o întâlnesc pe Oprah. De fapt, am trăit un moment stânjenitor în timpul emisiunii ei. Asta s-a întâmplat înainte ca Oprah să devină OPRAH. Era destul de cunoscută, dar nu devenise încă persoana celebră de azi. În prima parte a emisiunii, i-am spus pe nume, aşa cum fac cu toţi prezentatorii. Îmi place să fiu prietenos.

Îţi imaginezi cât de jenat am fost atunci când producătorul s-a apropiat de mine în timpul primei pauze şi a spus: „Vă descurcaţi minunat, dr. Leman, dar numele ei este Oprah, nu Ofrah.“

Probabil ştii că Oprah a fost nominalizată la Oscar pentru rolul ei din filmul* Culoarea purpurie. *Dar ştiai că a fost primul ei film? Oare nu este tipic pentru un prim născut?

În ciuda gafei pe care am făcut-o, Oprah probabil că nu s-a supărat prea tare; m-a invitat la emisiunea ei de încă patru ori.

Ca un adevărat prim născut, Oprah nu doreşte doar să facă spectacol – vrea să aibă un impact în viaţa oamenilor. „Nu am anumite speranţe sau visuri pentru viitor“, a declarat pentru *Good Housekeeping*. „Sunt doar o voce care încearcă să-i ajute pe oameni să redescopere ce au mai bun în ei.“ Într-un articol scris de ea, Oprah afirma: „Vreau ca întreaga mea muncă – filme, cărţi, televiziune – să reprezinte o lumină în vieţile oamenilor.“ În consecinţă, în 1998 Oprah i-a oferit audienţei ei de peste 20 de milioane un exerciţiu de autodezvoltare, numindu-şi emisiunea „Change Your Life TV“.

Această temă i-a dominat munca de-a lungul întregii cariere. În anul 2000, în cadrul unui discurs de absolvire ţinut la Roosevelt University din Chicago, Oprah le-a spus absolvenţilor: „Există o vocaţie, o chemare sacră în viaţa fiecăruia dintre noi,

care merge dincolo de această diplomă pe care o veţi primi. E un contract sacru pe care l-am făcut fiecare cu Creatorul atunci când ne-am născut. Nu e doar simpla noastră creaţie fizică. Ai făcut un contract, ai avut o chemare. Indiferent dacă eşti conştient sau nu de acest lucru, e datoria ta să descoperi care este acea chemare şi s-o valorizezi.“

„Există o vocaţie, o chemare sacră în viaţa fiecăruia dintre noi. Indiferent dacă eşti conştient sau nu de acest lucru, e datoria ta să descoperi care este acea chemare şi s-o valorizezi.“
Oprah

Oprah a avut o copilărie îngrozitoare. Deşi prim născută, nu a avut niciun avantaj. S-a născut într-o familie extrem de săracă, a fost abuzată sexual şi violată şi la vârsta de 14 ani a născut un copil care a murit. Luând în considerare toate acestea, realizările ei de mai târziu sunt uimitoare.

Primii născuţi sunt în general eruditi – sau cel puţin au câteva cărţi pe noptieră. E bine cunoscut faptul că Oprah e un mare prieten al cărţilor. Ea descrie un weekend ideal ca fiind petrecut în pijama şi cu trei cărţi în preajmă. Oprah’s Book Club a revitalizat, aproape de unul singur, o

industrie muribundă a publicaţiilor, în mod deosebit în cazul romanelor, practic, garantându-le cărţilor alese un loc pe lista naţională a celor mai bine vândute.

Cărţile au ajutat-o în mod deosebit să treacă peste începutul dificil din viaţa ei. Ea a spus la un moment dat: „Pentru mine, obţinerea permisului de bibliotecă era la fel de importantă ca obţinerea cetăţeniei americane.“ După cum afirma Ron Stodghill într-un articol publicat în *Time*, Oprah a folosit „eroii cu voinţe de fier întâlniţi în literatura autorilor de culoare pentru a-şi susţine visul depăşirii condiţiei de muncitor, care părea a fi destinul celor mai mulţi oameni de culoare pe care îi cunoştea.“

La fel ca soţia mea prim născută, lui Oprah îi place să mulţumească pe toată lumea. Odată şi-a încântat publicul din Baltimore cu povestiri legate de „boala ei de a mulţumi“. Nu toţi primii născuţi intră în această categorie, dar o parte dintre ei (în special femeile) da.[12] Oprah a povestit despre felul în care această nevoie îi crea nenumărate probleme până când a reuşit să o domolească: „Cu ani în urmă, când încercam cu disperare să mulţumesc pe toată lumea, i-am spus lui Sidney Poitier că, indiferent cât de mult munceam, îmi era imposibil să satisfac aşteptările celorlalţi,

iar el mi-a spus: «Asta pentru că încerci să-ţi însuşeşti ideile şi visurile lor. Trebuie să afli ce aşteptări ai chiar tu de la tine şi să înveţi să trăieşti conform lor.» Acest lucru m-a ajutat enorm. Am renunţat la aşteptările celorlalţi şi am învăţat să dau frâu liber la tot ce e mai pur în sufletul meu.“

„Am renunţat la aşteptările celorlalţi.“
Oprah

Deşi ştie să-i mulţumească pe ceilalţi, lui Oprah îi place să deţină controlul – o altă trăsătură tipică unui prim născut. Ea e cea care semnează toate cecurile de peste 1 000 $ ale companiei pe care o conduce, Harpo Entertainment Group, şi le verifică minuţios pe celelalte pentru sume mai mici, pe care angajaţii le semnează în numele ei. Îşi obligă toţi angajaţii să semneze contracte de confidenţialitate valabile pe viaţă. Şi îşi protejează toate afacerile care nu sunt legate de programele ei televizate cu aceeaşi atenţie. Când Hearst (editorul revistei *O*) a încercat să co-poziţioneze primul număr al revistei lui Oprah alături de revista *Cosmopolitan,* prezentând cele două reviste împreună, Oprah a pus imediat mâna pe

telefon şi l-a oprit. „N-o să vă folosiţi de numele meu ca să vindeţi o altă revistă“, a spus. „*Cosmo* nu mă reprezintă.“

Oprah este foarte loială şi aşteaptă în schimb acelaşi lucru. Dacă vrei s-o superi, înşală-i încrederea – s-a terminat cu tine.

Deşi îi place să ţină totul sub control, Oprah este extrem de bună cu angajaţii ei. Îi place să-i ducă la cumpărături şi, din ceea ce am văzut cu ochii mei, ştiu că asistenţii ei ar face cam orice pentru ea. Oprah este foarte loială şi aşteaptă în schimb acelaşi lucru. Dacă vrei s-o superi, înşală-i încrederea – s-a terminat cu tine. În cartea sa, *Legends*, Maya Angelou i-a adus un omagiu emoţionant: „S-a născut săracă şi lipsită de putere într-o ţară în care puterea înseamnă bani şi banul este adorat. S-a născut de culoare într-o ţară în care autoritatea e albă şi albul e adorat. S-a născut femeie într-o ţară în care deciziile sunt luate de bărbaţi, iar bărbaţii controlează totul. Acest bagaj apăsător făcea orice călătorie extrem de dificilă, dacă nu imposibilă. Şi totuşi, de undeva dintre dealurile din Mississippi, această fată de

culoare, simplă, neînsemnată şi cu un nume ciudat, a decis că va porni în călătorie, cu bagaj cu tot.“

În spatele uimitorului succes de care Oprah s-a bucurat stă rolul ei de soră mai mare a întregii Americi.

Probabil fără să realizeze, Angelou continuă menţionând că în spatele uimitorului succes de care Oprah s-a bucurat stă rolul ei de soră mai mare a întregii Americi: „Ea e sora cu inimă mare a tuturor, capabilă să ajungă acolo unde cel temător nu îndrăzneşte să meargă.“

Excelentă caracterizare. Orice face Oprah milioane vor să copieze. Citim cărţile pe care le recomandă. Îi ascultăm pe oaspeții invitați în studioul ei. Chiar şi atunci când face ceva neobişnuit, ca de exemplu să alerge la un maraton, o urmăm. E posibil să fie o simplă coincidenţă faptul că, după participarea ei în maratonul de la Washington, D.C., prezenţa la astfel de evenimente a crescut cu 15–20%, dar antrenorul ei personal, Bob Greene, nu crede acest lucru:

„Oprah are o influenţă deosebită asupra oamenilor... De-a lungul anilor a avut tăria să-şi prezinte viaţa şi problemele în public,

oamenii identificând-se cu ea.“ Cred că suntem nerăbdători să ne urmăm sora mai mare.

Oprah a folosit acel acut sens de alienare ca pe un pas într-o direcţie pozitivă – care va schimba lumea.

Oprah şi-a găsit forţa în ajutorul oferit altora. A acceptat cu bucurie rolul de soră mai mare a Americii. În loc să se lase copleşită de amărăciune şi-a folosit calităţile în scopuri nobile – şi rezultatul a fost o adevărată binecuvântare. Oprah i-a povestit unui reporter de la *Newsweek* despre o întâmplare – când un bărbat a oprit-o pe stradă doar ca să-i mulţumească pentru impactul pe care îl are asupra oamenilor: „Cred cu adevărat că este o realizare extraordinară faptul că am crescut ca o copilă de culoare care nu se simţea deloc iubită şi era atât de izolată – sentimentul pe care l-am simţit de cele mai multe ori, copil fiind, a fost cel de singurătate –, iar acum, ca adult, se întâmplă exact opusul. De obicei oamenii merg spre viitor purtând greutatea trecutului. Pentru mine însă lucrurile s-au schimbat complet. Mă simt copleşită de dragostea oamenilor. Cred că este cel mai minunat cadou.“

Oprah a folosit acel acut sens de alienare ca pe un pas într-o direcţie pozitivă – care va schimba lumea.[13]

Alături de Oprah, printre alţi prim născuţi actori şi celebrităţi se numără Harrison Ford, Matthew Perry, Jennifer Aniston, Angelina Jolie, Brad Pitt, Chuck Norris, Sylvester Stallone, Reese Witherspoon şi Ben Afleck. Bill Cosby, unul dintre cei mai mari comici ai tuturor timpurilor, e şi el un prim născut. Cosby, care are şi un doctorat, este un perfecţionist. Şi-a botezat toţi copiii cu nume care încep cu litera „E“ – pentru a le reaminti să caute întotdeauna excelenţa.

Dacă ești prim născut...

S-ar putea să nu fii niciodată sufletul unei petreceri. S-ar putea să deranjezi câţiva oameni cu tendinţa ta către perfecţionism. Dar poţi realiza extraordinar de multe lucruri, mult mai multe decât ar putea visa vreodată un mezin. Vei avea obstacole de depăşit – singurătatea, poate, sau tendinţa de a-i mulţumi pe ceilalţi dacă eşti un prim născut realizat –, dar dacă vei lua taurul de coarne, nimic nu te va putea opri. Te-ai născut pentru a reuşi.[14]

Robert De Niro

Unicul

Actor, regizor şi producător, Robert De Niro Jr., câştigător a două premii Oscar şi al unui Golden Globe, este un exemplu clasic de copil singur la părinţi. Cunoscut pentru atenţia pe care le-o acordă celor mai mici detalii, şi-a câştigat reputaţia de a fi unul dintre cei mai mari şi mai harnici actori din toate timpurile. A fost clasat în lista „The Top 100 Movie Stars of All Time“ a revistei *Empire* în 1997 şi votat cel mai mare actor din toate timpurile pe site-ul FilmFour.com în 2002. De asemenea, în 2002 a intrat în Italo-American Hall of Fame.

Potrivit site-ului lui Robert De Niro: „De-a lungul a aproape 40 de ani de carieră, Robert De Niro a ajuns unul dintre cei mai respectaţi şi reprezentativi actori de film din istorie. Este o poziţie la care a ajuns graţie unei abordări a domeniului profesional bazate pe un perfecţionism neabătut şi a intensităţii cu care îşi protejează viaţa privată.“[15] Toate aceste trăsături, perfecţionism, energie şi intensitate, îi sunt caracteristice copilului unic. Pentru toţi cei care au văzut un film al lui De Niro, nu există nicio îndoială că talentul şi prezenţa sa domină ecranul.

Perfecţionismul, energia şi intensitatea sunt trăsături caracteristice copilului unic.

Robert De Niro s-a născut în New York, fiu al unui cuplu de artişti respectaţi – Virginia Admiral, pictoriţă, şi Robert De Niro Sr., pictor şi sculptor – care au divorţat atunci când el avea doi ani. De Niro a crescut în cartierul Little Italy din Manhattan, împreună cu mama sa, deşi tatăl său (care se mutase în Europa) îl vizita în mod regulat.

De Niro a fost un băiat sfios care prefera lectura jocului cu prietenii (o caracteristică a copiilor unici – cărţile sunt cei mai buni prieteni ai lor). Numeroşi pictori, poeţi şi critici renumiţi i-au vizitat casa. (De asemenea, o experienţă des întâlnită în viaţa copiilor unici – sunt înconjuraţi de adulţi şi influenţaţi de perfecţionismul şi profesionalismul lor.)

Ca fapt divers, atunci când tatăl său îl vizita, îl ducea de multe ori la cinematograf. Ulterior, De Niro reinterpreta filmele văzute, învăţând să intre în pielea personajelor. Şi-a descoperit dragostea pentru arta dramatică la vârsta de zece ani, atunci când a interpretat rolul leului fricos din *Vrăjitorul din Oz*. Conştientă de talentul său, mama lui l-a înscris la New York's High School of Music and Art, la care a renunţat pentru o scurtă perioadă de timp, fugind cu o bandă de stradă.

Cu toate acestea, De Niro n-a fost distras prea mult (o altă trăsătură a copiilor unici). La vârsta de 16 ani, era în turneu într-o producţie a piesei lui Cehov, *Ursul*. La vârsta de 17 ani, la ieşirea dintr-o sală de cinematograf cu un prieten, a afirmat că va deveni actor. După care s-a retras din ultimul an de liceu pentru a se înscrie la o şcoală de artă dramatică.

Şi-a petrecut cea mai mare parte a anilor ’60 lucrând în teatru şi în producţii din afara Broadway-ului. Prima lui „şansă“ a venit atunci când regizorul Brian De Palma i-a oferit un rol în filmul *Petrecerea de nuntă*, dar din nefericire filmul nu a fost lansat decât peste şase ani.

Apoi, în 1973, l-a întâlnit pe regizorul Martin Scorsese (deşi crescuseră în acelaşi cartier nu au interacţionat copii fiind) prin intermediul filmului *Crimele din Mica Italie*. A jucat şi rolul lui Bruce Pearson, un jucător de baseball din liga superioară doborât de boala Hodgkin, în *Bang the Drum Slowly*. Pentru a juca acest rol, De Niro s-a pregătit înregistrând pe casete voci din partea de sud a SUA.

Această atenţie la detalii – prezentarea cât mai realistă a personajelor – a marcat întreaga carieră a lui De Niro. Pentru rolul din *Şoferul de taxi* a lucrat timp de trei luni ca taximetrist, a învăţat să cânte la saxofon

pentru rolul din *New York, New York,* a trăit o perioadă de timp în Sicilia pentru *Naşul II* şi a învăţat să vorbească fluent în dialectul sicilian pentru o mai veridică personificare a lumii mafiote. (Interpretarea tânărului Don Vito Corleone în *Naşul II* i-a adus primul Oscar pentru rol secundar – primul actor care a câştigat vreodată un premiu al Academiei vorbind numai într-o limbă străină! Un copil unic adevărat.) Pentru filmul *Taurul furios*, De Niro s-a antrenat ca boxer împreună cu luptătorul Jack La Motta timp de un an de zile, înainte ca filmul să fie produs. Totodată, s-a îngrăşat 27 de kilograme pentru rol, demonstrând până unde e dispus să meargă pentru o reprezentare cât mai autentică a personajului. Filmul *Băieţi buni* i-a consolidat renumele cu o altă interpretare excepţională.

În a doua parte a anilor ’80 şi-a format propria companie – TriBeCa Films. „Există nişte tipi“, a explicat De Niro formarea companiei, „pe care îi numim costume. Au puterea de a aproba un film sau nu. Sunt ca părinţii tăi atunci când spun: «Noi avem banii.» Dar în acelaşi timp ne spun nouă actorilor: «Vă iubim. Fără voi nu putem.» Ştiu cum merg lucrurile, nu-s aici de ieri, de azi. Am văzut modul în care costumele conduc afacerea. Cred că pot să fac o treabă

la fel de bună sau chiar mai bună. Vreau să încerc.“[16] Ai sesizat ce a spus? „Pot să fac o treabă la fel de bună sau chiar mai bună.“ O altă trăsătură a unui copil singur la părinţi.

Nu s-a oprit la această companie. Este coproprietarul mai multor restaurante în New York şi San Francisco. Ce face însă în viaţa lui privată rămâne secret. De foarte puţine ori vezi vreo ştire despre De Niro în presa de scandal, pentru simplul motiv că totul este ţinut în afara ochiului public şi se cunosc foarte puţine detalii. Când presa comentează despre el, de obicei, nu se deranjează să ofere un răspuns sau o explicaţie.

Din când în când, îşi face totuşi simţite sentimentele. La festivitatea de decernare a premiilor Oscar din 1981, a purtat o panglică verde pe reverul hainei, în semn de solidaritate cu victimele de culoare ale unui criminal în serie din Atlanta.

„Vei avea timp de odihnă după ce mori.“
Robert De Niro

Robert De Niro s-a dovedit a fi un om de excepţie, extrem de concentrat, respectat de ceilalţi şi pasionat de ceea ce face. Pentru

atingerea unui deziderat niciun efort nu este prea mare. După cum a spus chiar el: „Vei avea timp de odihnă după ce mori.“[17]

Ceea ce le lipseşte de multe ori copiilor singuri la părinţi este abilitatea de a se relaxa şi de a se bucura de familia lor. De Niro a fost căsătorit de două ori – prima dată, timp de 12 ani, cu Diahnne Abbot. În 1997, nouă ani după divorţ, s-a căsătorit cu Grace Hightower, depunând actele de divorţ după numai doi ani. Totuşi, şi aici e meritul lor (în special la Hollywood unde relaţiile amoroase se schimbă în mod continuu), cei doi au reuşit cumva să depăşească problemele, reînnoindu-şi jurămintele, şi sunt împreună până în ziua de azi.[18]

Alţi copii unici, recunoscuţi pentru rolurile lor în filme dramatice şi uneori în comedii, sunt Laurence Fishburne, Anthony Hopkins, James Earl Jones, Tommy Lee Jones, William Shatner şi Robin Williams.

Dacă ești singur la părinți...

E normal să vrei să schimbi lumea. Energia şi dorinţa ta de a atinge un nivel înalt de excelenţă ne vor inspira pe toţi. Dar fă-ţi o favoare – relaxează-te un pic. Învaţă să te bucuri de viaţă. Găseşte o femeie sau un bărbat care te poate înveseli şi distrează-te din când în când.

Sunt multe lucruri în lumea asta care trebuie schimbate. Dar sunt şi multe lucruri de care trebuie să te bucuri. Nu sacrifica una pentru cealaltă.

David Letterman

La mijloc și luptând pentru respect

David Letterman, un copil mijlociu (al doilea din trei), lucrează în acelaşi domeniu ca Oprah Winfrey – amândoi fac parte din industria de divertisment. Dar în timp ce prim născuţi ca Oprah Winfrey şi Angelina Jolie încearcă să schimbe lumea, iar mezini ca Jay Leno şi Julia Roberts sunt în mod universal iubiţi pentru munca şi natura lor plăcută, mijlociii de la Hollywood de cele mai multe ori luptă pentru a fi respectaţi. Acesta este şi cazul lui David Letterman.

Mijlociii de la Hollywood de cele mai multe ori luptă pentru respect.

Cel mai clar exemplu al felului în care funcţionează ordinea naşterii s-a petrecut la începutul anilor ’90, atunci când Johnny Carson s-a retras din activitate şi Jay Leno a fost ales să-l înlocuiască ca gazdă a emisiunii *The Tonight Show*. Ani de-a rândul David Letterman a fost perceput ca urmaşul la tron, comicul ce avea să primească cea mai importantă slujbă în televiziune, în

emisiunea cu cea mai mare vechime din istorie. El era în mod evident alegerea lui Johnny Carson (un mijlociu şi el, de altfel).

Este interesant de menţionat că Jay Leno este un mezin cu trăsături clasice pentru categoria din care face parte. Conform afirmaţiei unui ziarist: „La un moment dat Jay credea că va fi un foarte simpatic agent de vânzări.“ Şi-a dezvoltat simţul umorului din tinereţe. Era uşor dislexic şi a încercat să compenseze acest lucru făcându-şi colegii şi profesorii să râdă. Profesorul lui din clasa a V-a a scris o scurtă evaluare tipică pentru un mezin: „Dacă Jay şi-ar îndrepta eforturile de a fi distractiv spre studiu, ar fi un elev de nota 10. Sper totuşi că nu-şi va pierde niciodată talentul de a-i face pe oameni să se bucure.“

„Îmi place să cred că, dacă muncești cu seriozitate şi realizezi o emisiune cu adevărat frumoasă, vei fi apreciat. Ha.“
David Letterman

Pentru a obţine postul de la *The Tonight Show*, Jay s-a adaptat sistemului. Era foarte priceput când venea vorba despre conversaţii, aşa că a apărut în diferite prezentări speciale pentru posturi locale afiliate NBC, a dat o mulţime de interviuri

presei locale şi a făcut tot felul de lucruri care ţineau de PR pentru a-şi face numele cunoscut. A făcut şi tot felul de nebunii, ascunzându-se într-un dulap pentru a asculta o conversaţie despre cine va fi eventualul înlocuitor al lui Carson şi a admis faptul că a dus o campanie continuă pentru a obţine mult râvnitul post. Bebeluşii sunt manipulatori înnăscuţi şi adoră competiţia, aşa că nu este o surpriză pentru mine faptul că mezinul a câştigat în cele din urmă.

Mijlociii au tendinţa de a nici nu participa, după cum Letterman admite cu seninătate. Când i s-a spus că Leno a declarat: „Îmi place jocul“, Letterman a răspuns: „N-am ştiut că este vorba despre un «joc». Fie nu-l recunosc, fie nu particip.“ Un scriitor a subliniat faptul că Letterman era „prea politicos ca să-şi uşureze ascensiunea.“ Letterman explică: „Îmi place să cred că dacă munceşti cu seriozitate şi realizezi o emisiune cu adevărat frumoasă, vei fi apreciat. Ha, ha. După 16 ani afli că răspunsul este: nu neapărat!“

Ca majoritatea mijlociilor, Letterman are tendinţa de a fi destul de secretos, lucru care nu se potriveşte prea bine cu profesia pe care şi-a ales-o. Când Bill Carter, care a scris o carte despre lupta dintre Leno şi Letterman pentru a-l succeda pe Carson, a

apărut în talk show-ul lui Tom Snyder, Letterman a intervenit prin telefon, deghizându-şi vocea şi asumându-şi identitatea unui şofer de camion, vorbind într-un mod incoerent despre tot felul de lucruri. Mai târziu, a admis că singurul motiv al acelei intervenţii, care a durat o veşnicie, a fost acela de a-l împiedica cât de mult posibil pe autorul cărţii să vorbească despre el. „Pur şi simplu nu am vrut să-i aud discutând despre toate acele lucruri“, i-a spus scriitorului şi prietenului său Bill Zehme.

Letterman le poate părea altora un pic excentric, dar ceea ce eu văd este un mijlociu care încearcă să reuşească într-o lume a mezinilor. A mers până într-acolo încât a angajat o persoană care să elibereze toate coridoarele pe unde trecea, astfel ca nimeni să nu-l privească sau să-l oprească pentru o conversaţie.

În ciuda succesului enorm de care se bucură, Letterman încă nu se consideră un om de succes.

În ciuda succesului enorm de care se bucura, Letterman încă nu se considera un om de succes. Odată, aflat pe terasa unei

vile absolut superbe din Malibu, privind înspre Pacific, a spus pe un ton meditativ: „Mi-aş dori să pot avea şi eu aşa ceva.“

Gazda s-a uitat la el cu uimire. „Dave, a urmat replica lui, dar *poţi*.“ Zehme explică: „Luxul îl stânjeneşte; preferă să se considere un om obişnuit. Faptul că realizează... milioane de dolari în fiecare an nu înseamnă nimic pentru el. În sinea lui, e întotdeauna la un pas de eşec şi ruină.“

Chiar dacă sună cumva prea dur, trebuie să spun că în ciuda succesului pe care îl are, nu sunt surprins de faptul că a avut mari dificultăţi în a ajunge unde este. Este un mijlociu care face o treabă practic inventată pentru un mezin. Fostul său producător, Robert „Morty“ Morton, a recunoscut acest lucru: „Dave e practic acelaşi tip până în momentul când începe emisiunea. Din acel moment îşi asumă o personalitate complet diferită pentru aproximativ o oră, după care redevine el însuşi.“ Cu toate că îşi pot depăşi condiţia oferită de ordinea naşterii, mijlociii vor plăti un preţ pentru fiecare pas făcut pe un teritoriu nefamiliar şi în mod cert inconfortabil.

Cu toate că mijlociii îşi pot depăşi condiţia oferită de ordinea naşterii, vor plăti un preţ pentru fiecare pas făcut pe un teritoriu nefamiliar şi în mod cert inconfortabil.

James Wolcott, într-un articol scris pentru *New Yorker*, îi analizează pe Leno şi Letterman în următorul fel:

„Diferenţa dintre Letterman şi Leno nu este una legată de talent sau de materialul prezentat, ci de temperament. Leno... e ca un automat de glume previzibile. Letterman este mai greu de încadrat... Letterman şi-a pierdut cumpătul din cauza unor greşeli tehnice care au prelungit înregistrarea emisiunii şi s-a complăcut în acte de autodenigrare frizând masochismul, cel mai evident exemplu fiind atunci când a luat la pumni un manechin de dimensiuni reale ce avea chipul său, lovindu-l în mod repetat în cap. Nevroza lui a atins dimensiuni clasice. Tocmai citeam cartea scrisă de dr. Karen Horney *The Neurotic Personality of Our Time* şi (cu excepţia paginilor care îmi aminteau de mine) aproape fiecare capitol striga, *Dave, Dave, Dave*."[19]

Chiar dacă nu foloseşte aceleaşi cuvinte, Wolcott spune practic că Leno este un mezin tipic, iar Letterman un exemplu

aproape tipic de mijlociu. Wolcott remarcă: „E discutabil dacă Dave va putea fi vreodată fericit în timpul emisiunii sale, având în vedere dorinţele ireconciliabile de a fi centrul magnetic al acţiunii şi totodată... de a fi lăsat în pace“[20] – comportament tipic pentru un mijlociu.

Letterman a făcut un efort deosebit pentru ca ocupaţia lui să se muleze cât mai bine pe personalitatea sa. I-a declarat unui jurnalist: „Fiecare zi e un compromis.“ Mai toţi mijlociii vor adopta o astfel de atitudine; n-am auzit niciodată un mezin făcând o astfel de afirmaţie. Un alt autor l-a descris pe Letterman ca fiind „marele egalizator al Americii“.

De asemenea, ca mulţi din categoria lui, Letterman pare a fi foarte loial. Când a venit momentul să facă o schimbare care se impunea şi să concedieze efectiv pe cineva, a făcut-o într-un stil caracteristic mijlociilor. „Pentru că nu mai făcusem aşa ceva, am luat-o pe îndelete şi am sfârşit sfătuindu-i pe aceşti oameni, iar lucrurile păreau să nu mai ia sfârşit“, a spus. „Iar la finalul zilei eram pur şi simplu extenuaţi, fără vlagă. A fost o situaţie oribilă.“

„Fiecare zi e un compromis.“ Mai toţi mijlociii vor adopta o astfel de atitudine.

Nu vei întâlni mulţi mezini sau prim născuţi într-o situaţie similară. De fapt, Letterman e capabil să ducă lucrurile acestea la extrem. Când o femeie a fost arestată şi anchetată pentru faptul că-l urmărea într-un mod obsesiv şi agresiv, procurorul a subliniat faptul că Letterman n-a fost în niciun moment „răzbunător. A vrut ca femeia să primească ajutor“. Un mezin ca mine ar fi dorit ca o astfel de persoană nebună să fie închisă (iar cheia să fie aruncată!).

Loialitatea mijlociilor inspiră la rândul ei loialitate. În ciuda faptului că Leno l-a înlocuit pe Carson, în următorii trei ani, Johnny a apărut de trei ori în emisiunea lui Letterman şi nici măcar o dată în emisiunea lui Leno.

Ţine cont de teama de eşec, autodenigrarea şi disconfortul de a se afla în centrul atenţiei ale lui Letterman. Vei observa asemănări cu vieţile altor mijlocii. Dar Letterman şi-a folosit toate calităţile oferite de ordinea naşterii lui, pentru a realiza maximumul posibil.[21]

Alte exemple de mijlocii care au făcut acelaşi lucru sunt reprezentate de George Bush Sr., Dwight Eisenhower, Grover Cleveland, John F. Kennedy, Richard Nixon şi Donald Trump.

Dacă ești un mijlociu

Realizează că ţi se va da peste nas de către toţi membrii familiei. Ar fi uşor să-ţi plângi de milă – sindromul caracteristic mijlociilor. E bine însă să-ţi reaminteşti că alţi mijlocii ajung ca Donald Trump, Steve Forbes şi Bill Gates – toţi au excelat în viaţă, nu crezi? Sincer să fiu, faptul că mama şi tata nu ţi-au acordat niciodată toată atenţia și faptul că a trebuit să negociezi şi să ajungi la compromisuri pentru tot ceea ce ai în viaţă – ca să nu mai spun tot ce trebuia să faci pentru fraţii tăi mai mari – te-au pregătit mai bine decât pe oricine din familie pentru a-ţi trăi viaţa aşa cum ar trebui trăită.

Jim Carrey

Legendarul mezin

Jim Carrey continuă o lungă linie de mari comici care ajunge înapoi în timp până la Jerry Lewis şi Stan şi Bran. Puţini actori pot prezenta un palmares similar, care include hituri ca *Ace Ventura: detectivu' lu' peşte, Batman Forever, Masca, The Truman Show, Mincinosul mincinoşilor* şi *Tăntălăul şi*

Gogomanul. Dar ştiţi că acest talentat actor a absolvit numai nouă clase, iar copilăria lui nu a fost deloc uşoară?

James Eugene Carrey s-a născut într-un orăşel la nord de Toronto, în Canada, în 1962. Avea trei fraţi mai mari – Pat, John şi Rita. Mama lui, Kathleen, suferea de depresie şi de diverse boli, reale sau închipuite. Carrey a făcut tot posibilul să-şi distreze mama – s-o ajute să se simtă mai bine – imitând diverse staruri TV lângă patul acesteia.

Percy, tatăl lui Carrey, era un om deştept şi extrem de simpatic. Fusese în tinereţe saxofonist într-un big band, dar renunţase la saxofon şi la visul său pentru o funcţie de contabil. Socrul său spunea mereu că liniştitul Percy nu este altceva decât un „perdant“. (Mai târziu, Carrey şi-a creat personajul Stanley Ipkiss, din *Masca*, având-l ca model pe tatăl său.)

Încă din copilărie, Carrey şi-a dorit şi a făcut tot posibilul să obţină atenţie – de la familia lui şi de la ceilalţi. Adora Crăciunul, pentru că rudele sosite în vizită sporeau numărul spectatorilor săi. Era obsedat de emisiunile de televiziune, perfecţionând felul în care imita vedetele (dar şi pe bunicul său alcoolic) şi dând spectacole în subsolul casei sale. În prima clasă de liceu, Carrey şi-a îndeplinit cu atâta zel rolul de

clovn al clasei, încât profesorii au decis că singurul mod de a-l calma e să-i acorde zece minute la sfârşitul fiecărei zile pentru a-şi distra colegii. (Hmmm, subsemnatul observă aici o asemănare în ceea ce priveşte dorinţa de a fi în prim-plan. Dacă şi profesorii *mei* ar fi fost la fel de deştepţi atunci când eu eram elev...)

La vârsta de zece ani încercase deja să-şi publice poeziile şi trimisese prin e-mail CV-ul producătorilor spectacolului *The Carol Burnett Show*.

Carrey şi-a dorit şi a făcut tot posibilul să obţină atenţie – de la familia lui şi de la ceilalţi.

Dormea cu pantofii de step în picioare, în caz că părinţii aveau nevoie de un pic de distracţie.

Apoi, când Carrey era în clasa a IX-a, familia sa a ajuns într-o situaţie financiară extrem de dificilă. Percy şi-a pierdut slujba şi a fost nevoit să scoată casa la vânzare. Întreaga familie s-a mutat la Scarborough, o zonă industrială de la marginea oraşului Toronto. Pentru a face faţă cheltuielilor, toţi membrii familiei s-au angajat ca paznici sau oameni de serviciu la fabrica Titan Wheels. Carrey lucra opt ore pe zi, după şcoală, curăţând toalete, hotărât fiind în acelaşi

timp să scape de acea viaţă. Notele au început s-o ia în jos, având în vedere că şcoala nu mai era o prioritate. Se simţea mult mai în largul lui vandalizând cartierul împreună cu fraţii săi şi interpretând diferite roluri în faţa mamei sale ţintuite la pat decât la şcoală concurând pentru nişte note pe care ştia că nu le poate obţine.

În cele din urmă, întreaga familie n-a mai putut suporta viaţa de la fabrică şi a renunţat complet. În scurt timp au ajuns pe drumuri, locuind pentru o perioadă în dubiţa Volkswagen a familiei, pe gazonul din faţa casei unei rude, până când au reuşit în cele din urmă să se mute înapoi în Scarborough.

Cu privire la acea perioadă a vieţii sale, Carrey spune:

„Familia mea cam ajunsese la fundul sacului. Eram supărat pe întreaga lume pentru tot ce i se întâmplase tatălui meu.“[22]

Când a împlinit 15 ani, a debutat la clubul de comedie Yuk Yuk, îmbrăcat într-un frac de poliester galben făcut de mama sa şi asemănător celui ce avea să-l poarte mai târziu în filmul *Masca*. Evenimentul s-a dovedit a fi un fiasco, dar Carrey nu s-a dat bătut. La 16 ani, a renunţat la liceu şi şi-a început cariera în stand-up comedy. Tatăl său, Percy, care suferea de tulburare

bipolară, dar era el însuşi un fel de comic, l-a ajutat pe Carrey să scrie textele pentru primele spectacole. Carrey dorea să fie ca eroul său, Jimmy Stewart – un tip de treabă, dar nu uşor de manipulat, ca Percy.

La 17 ani Carrey s-a mutat la Los Angeles şi a început să lucreze la Comedy Club, unde a fost descoperit de Rodney Dangerfield, care l-a angajat pentru a apărea în deschiderea spectacolelor sale. După numai doi ani, Carrey rămăsese din nou fără lucru, după ce spectacolul său din Las Vegas eşuase. Nu era în stare să facă acel pas decisiv în carieră şi acest lucru începuse să-l apese. Teama lui a crescut în momentul în care, invitat fiind la celebrul *Tonight Show* al lui Johnny Carson, după ce şi-a interpretat partea nu a fost invitat cum era obiceiul, pe canapea, pentru o discuţie care ar fi putut schimba cursul carierei sale. (Pentru un bebeluş, excluderea dintr-un grup e poate cel mai rău lucru ce se poate întâmpla.)

Carrey şi-a îndreptat atenţia către film, debutând în 1981 în filmul *Rubberface*. Nu a cunoscut însă succesul financiar până la filmul *Ace Ventura: detectivu' lu' peşte* – zece ani mai târziu. Când în sfârşit a început să câştige bani frumoşi, şi-a mutat părinţii din Toronto în casa lui din Los Angeles. Au urmat însă nişte filme care au eşuat total şi,

după un an, banii s-au dus, motiv pentru care a trebuit să-şi trimită părinţii înapoi la Toronto.

Dar Jim Carrey n-a renunţat. A mers cu maşina până la marginea oraşului Hollywood şi a privit în jos spre oraşul ce se întindea la picioarele lui visând la glorie artistică. A scris un cec de 10 milioane de dolari pe numele lui pe o mică foaie de hârtie şi l-a datat cu ziua de Ziua Recunoștinței 1995. În mod incredibil, la numai trei zile înainte de moartea tatălui său în 1994, Carrey a primit o ofertă de 10 milioane de dolari pentru *Masca*, lucru care l-a bucurat nespus pe Percy. Când tatăl său a murit, Carrey i-a strecurat „cecul“ scris de el în buzunarul hainei, înainte să fie închis coşciugul.

Carrey a avut mare succes cu *Tipu' de la cablu*, primind un cec record de 20 de milioane de dolari. După succesele obţinute cu *Masca* şi *Tăntălăul şi Gogomanul*, amândouă lansate în acelaşi an, cariera lui şi-a luat zborul, iar premiile au început să curgă, incluzând şi două Golden Globe.

„Dacă nu eşti disperat la un moment dat, nu eşti interesant.“
Jim Carrey

Şi, totuşi, în ciuda succesului de care se bucură, Jim Carrey suferă de depresie. Într-un interviu din 2004 acordat emisiunii *60 Minutes*, a dezvăluit că inspiraţia umorului său este „disperarea". A fost citat spunând: „Nu cred că fiinţele umane învaţă ceva fără disperare. Disperarea este ingredientul necesar în procesul de învăţare şi creaţie. Punct. Dacă nu eşti disperat la un anumit moment dat, nu eşti interesant."[23]

Interesant e un cuvânt mare pentru Jim Carrey – omul cunoscut cel mai bine pentru comedia lui fizică plină de viaţă şi expresiile faciale extrem de maleabile. A ales un act artistic extrem de dificil – acela de a sta şi a vorbi în faţa unei mulţimi – şi l-a transformat într-o formă incredibilă de distracţie. Ca bebeluş al familiei, în mod evident iubeşte lumina reflectoarelor. (Şi eu sunt la fel. De câte ori particip la o emisiune de televiziune, nimic nu mă entuziasmează mai mult decât să-l aud pe producător pornind numărătoarea inversă şi să văd luminile studioului aprinzându-se.) Iar de-a lungul drumului său, Carrey continuă să-i ajute pe oameni să se destindă.[24]

Alţi bebeluşi care au devenit comici sau artişti sunt Eddie Murphy, Martin Short, Ellen DeGeneres, Whoopi Goldberg, Jay Leno, Stephen Colbert, Steve Carell, Jon Stewart, Billy Crystal, Danny DeVito, Drew

Carey, Chevy Chase şi Steve Martin (notă: cu toate că este bebeluşul familiei ca ordine a naşterii, el se comportă asemenea unui prim născut). Nu este o surpriză faptul că mulţi artişti sunt mezinii familiilor lor – bebeluşii se pricep cel mai bine să-i distreze pe cei din jur.

Dacă ești mezin...

Trebuie să realizezi că ai puterea de a-i face pe oameni să râdă, de a fi sufletul petrecerilor şi de a fi foarte convingător. Poţi folosi această calitate pentru a te da în spectacol, devenind o persoană enervantă. Sau o poţi folosi într-un mod pozitiv, făurindu-ţi o carieră de succes în show business, vânzări sau un domeniu similar.

Ceea ce-ţi trebuie în viaţă este o influenţă cu efect stabilizator. E probabil mai bine să *nu* te căsătoreşti cu un alt mezin. Ai nevoie de o persoană cu picioarele pe pământ, capabilă să-ţi controleze tendinţele negative şi în acelaşi timp să te ajute să-ţi pui în evidenţă caracteristicile pozitive.

Dacă eşti mezin, găseşte un partener responsabil, de preferat un prim născut. S-ar putea să-l sau s-o găseşti plictisitor/oare din când în când, dar dacă te căsătoreşti cu cineva ca tine s-ar putea să ajungi la haos, cu datorii neplătite şi într-o mare încurcătură. (Pentru mai multe informaţii

referitoare la ordinea naşterii şi potriviri matrimoniale, vezi *The Birth Order Book.)* Subsemnatul nu putea alege mai bine atunci când am optat pentru soţia mea prim născută.

Dă tot ce ai mai bun

Cum ai putea face asta? Trece-ţi în revistă atuurile şi slăbiciunile, găseşte-ţi o slujbă care să ţi se potrivească ţie şi felului în care vezi lumea şi fă-o cu pasiune. Poţi să ai succes chiar dacă încalci anumite reguli – Letterman în show business, de exemplu, dar probabil vei plăti un preţ pentru asta.

Indiferent dacă te-ai născut primul, al doilea, al treilea, al patrulea sau al unsprezecelea, poţi deveni un om de succes. Trebuie doar să ştii cine ești, să-ți folosești calităţile, să fii conştient de slăbiciunile tale şi să înveţi să le depăşeşti. Şi acesta este rostul cărții de față.

MIERCURI

Oh, minciunile pe care... ni le spunem

De ce amintirile din copilărie îți spun multe despre cine ești azi, cum ai ajuns să ai un set de reguli şi ce poţi face în legătură cu acele minciuni pe care ţi le spui mereu?

Trece-ţi în revistă atuurile şi slăbiciunile, găseşte-ţi o slujbă care să ţi se potrivească ţie şi felului în care vezi lumea şi fă-o cu pasiune.

DACĂ VREI CU ADEVĂRAT SĂ ÎNŢELEGI de ce te comporţi cum te comporţi, ai practic două opţiuni: poţi cheltui mii de dolari ca să participi la atelierul de cinci zile al Alunei Moonwalker „Descoperă-te pe tine însuţi“, ce are loc în zona sălbatică a Montanei, unde mănânci legume şi sendvişuri cu asparagus în timp ce faci băi de nămol vulcanic şi mergi pe cărbuni încinşi. *Sau* ai posibilitatea să stai în confortul casei tale şi să-ţi pui o întrebare simplă: „Care sunt cele mai timpurii amintiri din copilăria mea şi ce spun ele despre mine?“

Hmm... ce ai prefera? Cred că, probabil, nouă din zece ar alege să stea bine-mersi acasă. Restul dintre voi? Ar fi bine să încercaţi una dintre acele emisiuni de supravieţuire în sălbăticie. Mult succes.

Puţine lucruri dezvăluie secretele personalităţii cuiva mai bine decât explorarea indiciilor, „logica personală“ şi amintirile din copilăria acestuia. Cu alte cuvinte, pentru a înţelege de ce te manifeşti aşa cum o faci la maturitate, trebuie să te întorci la copilărie. Aşa că dă-l la o parte pe dr. Phil, a venit rândul tău.

Subliniez faptul că accentul pus pe trecut, pe copilărie, nu înseamnă că putem evita responsabilitatea personală: „Tatăl meu mi-a spus că sunt un fricos când aveam opt ani şi acesta este motivul pentru care am devenit un jefuitor de bănci.“ Cu toate că acţiunile părinţilor noştri au efect asupra noastră, acest efect se poate manifesta în diferite modalităţi. De exemplu, anumite femei abuzate sexual devin promiscue, în timp ce pentru altele orice activitate sexuală devine de neconceput – chiar şi când vine vorba de soţii lor. Ce determină această diferenţă? Indiciile se află în amintirile din copilăria timpurie a fiecărei femei şi în modul în care percepe lumea şi viaţa, ca rezultat.

Amintirile copilăriei nu implică evitarea responsabilităţii, ci, din contră, acceptarea ei.

Amintirile copilăriei nu implică *evitarea* responsabilităţii, ci, din contră, *acceptarea* acesteia. Ele te pot ajuta să analizezi cele mai profunde influenţe exercitate asupra ta şi ca atare să corectezi tendinţele (unele bune, altele rele) de persoană matură.

Încă ești băiețelul sau fetița de odinioară

Acesta este principiul de bază din spatele amintirilor copilăriei: încă eşti băieţelul sau fetiţa de odinioară. Bineînţeles că ai pierdut câţiva pistrui şi ai acumulat noi aluniţe. Faţa ta s-a mai împlinit, iar părul tău nu mai este nici atât de des, nici la fel de blond. Dar în ceea ce priveşte personalitatea ta, cele mai timpurii amintiri determină în mare parte motivele pentru care crezi ceea ce crezi, faci ceea ce faci şi te comporţi aşa cum te comporţi.

Dacă o amintire veche de două sau trei decenii e încă întipărită în memoria ta, nu e o întâmplare.

Nu întâmplător eşti ataşat de anumite amintiri, în timp ce altele au fost date

uitării. Creierul tău este plin de prejudecăţi. Păstrează ceea ce are sens şi înlătură ce nu are. Dacă o amintire veche de două sau trei decenii e încă întipărită în memoria ta, nu e o întâmplare: îţi aminteşti numai evenimentele din copilărie care au influenţat modul în care percepi lumea din jur şi pe tine însuţi.

Altă expresie pe care o folosesc pentru a descrie acest lucru este „logica personală“ – modul personal în care percepi lumea din jur şi pe tine însuţi. Fiecare om are o logică personală bazată pe propriile experienţe, reale sau imaginare, iar din această logică privată se formează în subconştient propriul set de reguli felul în care ne aşteptăm ca oamenii să răspundă şi de ce (mai multe informaţii mai târziu în acest capitol). Unii oameni trăiesc cu impresia că toţi sunt împotriva lor şi că nu au avut niciodată noroc, dar e foarte posibil să se înşele. S-ar putea ca totul să se datoreze felului în care îşi percep trecutul. Dar acea falsă percepţie încă le afectează personalitatea şi felul în care privesc lumea.

Majoritatea psihologilor sunt de acord că de la vârsta de cinci sau şase ani ai deja un răspuns la întrebări fundamentale ale vieţii şi ţi-ai format deja baza personalităţii tale.

Te-ai întrebat vreodată de ce vecina ta crede că toată lumea îi vrea răul? De ce nu are niciodată nimic plăcut de spus? O privire aruncată în trecutul ei, în amintirile copilăriei, ar putea să-ţi ofere răspunsul.

Te-ai întrebat vreodată de ce ai tendinţa să tragi cele mai rele concluzii în legătură cu ce spun ceilalţi despre tine, înainte să le oferi o şansă? O privire în trecut sunt sigur că îţi va dezvălui un incident foarte interesant care are legătură cu acest aspect.

Când mă refer la amintirile copilăriei, mă refer la amintiri din perioada de până la opt ani – clasa a II-a, pentru cei mai mulţi dintre noi. De ce o vârstă atât de fragedă? Majoritatea psihologilor sunt de acord că de la vârsta de cinci sau şase ani ai deja un răspuns la întrebări fundamentale ale vieţii şi ţi-ai format deja baza personalităţii tale. Întrebări fundamentale precum „Cine sunt eu?“, „Care e locul meu în lume?“, „Cum definesc binele şi răul?“, „Care este scopul

existenţei mele?“ îşi vor afla răspunsul în cele din urmă prin logica personală, care se dezvoltă înainte de pubertate.

Pe măsură ce te maturizezi, fiecare decizie pe care o iei şi fiecare situaţie pe care o întâlneşti sunt analizate prin intermediul logicii personale. Îţi justifici acţiunile pe baza a ceea ce crezi tu că ar fi un sistem obiectiv de înţelegere a lumii. Deci atunci când te întorci la perioada de început a copilăriei tale (de la opt ani în jos), ai de-a face cu amintiri mult mai puţin filtrate. Te gândeşti de fapt la amintiri care mai degrabă ţi-au *format* logica curentă decât la amintiri care au fost umbrite sau reorganizate de logica ta curentă.

Gândește-te la trecut

Vreau să încerci un mic exerciţiu. Ia un pix şi o foaie şi găseşte un loc liniştit. Gândeşte-te şi scrie pe foaie trei amintiri din perioada timpurie a copilăriei tale. Închide cartea. Nu mai citi până nu termini exerciţiul. Te aştept până te întorci...

OK, câţiva dintre voi trişează. Ăsta e felul tău de a fi? Eşti un mic rebel, nu-i aşa? (Da, ştiu. Cunosc marfa.) Ai continuat să citeşti fără să-ţi faci temele, aşa că o să-ţi dau încă o şansă. Surpriza nu va funcţiona dacă treci

peste acest exerciţiu! Du-te înapoi şi scrie trei amintiri din copilărie care-ţi vin în minte...

Foarte bine – dacă ai ajuns atât de departe, ori eşti ascultător, ori foarte, foarte încăpăţânat.

Hai să spunem că eşti un prim născut dog german. (Ar trebui deja să ştii ce eşti; dacă nu, citeşte din nou primele două capitole.) Lasă-mă să ghicesc ce ai scris folosindu-mi cunoştinţele. Printre cele trei amintiri vom regăsi una sau pe toate dintre cele care urmează; un moment dureros, o situaţie în care ai încălcat o regulă (sau ai avut probleme) sau o amintire legată de o realizare. Ori poate ai ales o amintire care implică înălţime, adâncime sau mişcare:

„Îmi amintesc că eram sus pe un acoperiş şi priveam în jos către sol“ sau „Îmi amintesc că priveam în sus către tatăl meu“ etc.

Acum hai să presupunem că eşti mezinul casei, un foarte popular terier. Mai mult ca sigur ţi-ai notat pe hârtie nişte amintiri plăcute: petreceri aniversare, cadouri primite, momente în care ai fost în centrul atenţiei. Dacă ţi-ai amintit despre surprize, au fost probabil surprize plăcute, când ţi-a fost îndeplinită în mod surprinzător o dorinţă. Amintirile tale pot fi legate şi de

povestiri de genul „O să-ți arăt eu“ – un moment în care cineva a spus că nu vei fi în stare să realizezi ceva anume, acest lucru oferindu-ţi motivaţia necesară pentru a-i demonstra contrariul.

Dacă eşti un mijlociu setter, îţi aminteşti probabil despre un moment când cineva a intrat într-un conflict şi a stricat totul. Sau amintiri ghinioniste legate de faptul că te aşteptai să primeşti o bicicletă sau o haină nouă şi ai sfârşit prin a primi ceva ce fratele sau sora ta mai mare folosiseră până atunci. Este foarte probabil să-ţi fi rămas în memorie momente care te prezintă ca pe un negociator sau momente în care te simţeai dominat şi controlat, acest lucru enervându-te foarte tare.

Ce-ți amintești?

Mai jos ai amintirile specifice fiecărei tipologii bazate pe ordinea nașterii.

Primi născuți

- o realizare
- încălcarea unor reguli
- o amintire ce implică adâncime, mișcare ori înălțime

Unici

- eșuarea când vine vorba despre ridicarea la nivelul așteptărilor cuiva
- lauda pentru calitățile lor organizaționale și analitice
- conștientizarea faptului că ar fi putut face ceva mai bine decât altcineva

Mijlocii

- rolul de negociator
- o situație în care a fost dominat sau controlat
- purtarea unor lucruri ce au aparținut fraților mai mari

Mezini

- fiind în centrul atenției
- o surpriză
- o istorisire de genul „O să-ți arăt eu“

Dacă eşti un pudel, singur la părinţi, te-ai referit probabil la un moment neplăcut în care nu te-ai ridicat la nivelul aşteptărilor cuiva, la o situaţie în care, din contră, ai fost elogiat pentru calităţile tale organizaţionale şi analitice sau la o amintire legată de un cunoscut care a reuşit să facă ceva, despre care însă ai reflectat în sinea ta: *Da, a făcut o treabă bună... dar eu aş fi făcut-o mult mai bine.*

Am dreptate?

În 90% din cazuri, nu greşesc.

Cum este posibil ca un străin care nu te-a văzut niciodată, cu care nu ai vorbit niciodată, să ştie atât de multe despre

amintirile tale din perioada de început a copilăriei? E simplu. Îţi aminteşti lucruri care sunt în acord cu logica ta personală. Din moment ce am consultat şi sfătuit sute de prim născuţi şi tot atâţia mezini, fără să mai menţionez mijlociii, ştiu cu exactitate ceea ce mulţi dintre voi gândiţi. Înspăimântător, nu?

Acum câţiva ani am participat la o convenţie anuală de carte – o săptămână întreagă de reclamă pentru cărţi, editori, distribuitori şi scriitori. După zile întregi de semnat cărţi, dat interviuri şi întâlnit editori, am început să mă simt cam obosit şi, trebuie să recunosc, plictisit. (Amintiţi-vă că mezinii aşteaptă tot timpul să li se întâmple ceva interesant. A face acelaşi lucru zi de zi nu este punctul nostru forte.) Trebuia să fac ceva, să ies din inerţia în care mă aflam, aşa că m-am îndreptat spre un grup de agenţi de vânzări şi m-am aşezat pe un scaun lângă ei.

Pentru mine distracţia abia începea.

Unul dintre tipi m-a întrebat foarte politicos la ce nouă carte lucrez. Am fost fericit să-i răspund. „Scriu o carte despre motivul pentru care suntem aşa cum suntem, carte care-i poate ajuta pe oameni să-şi înţeleagă propria personalitate.“

A ridicat din sprânceană. „Cum o să realizezi acest lucru?“

„Ei bine, de pildă, o să reactualizez amintirile lor din perioada de început a copilăriei.“

M-a luat în râs (într-un mod elegant, dar totuşi în zeflemea). „Nu ştiu dacă aş putea lua în serios toată chestia asta legată de amintirile din perioada de început a copilăriei.“ Mi-am dat seama din felul lui cinic şi analitic de a fi şi din ţinuta impecabilă că am de-a face cu un prim născut, aşa că am decis să mă distrez un pic. „Ei bine, există nişte indicatori destul de clari“, am spus. „De fapt, ce-ar fi dacă mi-ai spune o amintire din copilăria ta?“

S-a uitat fix la mine.

„Mai bine, am spus, lasă-mă să-ţi spun *eu* câteva din amintirile tale.“

Acum omul se uita la mine de parcă eram nebun.

Am întors o carte de vizită pe spate şi am scris trei amintiri generale: împlinire; încălcarea unei reguli; adâncime, mişcare sau înălţime.

„Foarte bine“, am spus. „Gândeşte-te la trei amintiri din copilărie, după care descrie-o pe prima. E important ca toate să fie legate de evenimente petrecute înainte de vârsta de opt ani.“

„Îmi amintesc că eram la ferma bunicului meu şi stăteam pe o căpiţă de fân, uitându-mă în zare.“

„Bingo“, am spus şi i-am arătat ce scrisesem pe spatele cărţii de vizită.

A rămas mască. S-a uitat mai departe pe listă şi a rămas surprins. „Hei, a spus, mi-ai ghicit şi a doua amintire!“ Şi-a continuat ideea, povestindu-ne un episod în care încălcase nişte reguli pe care bunicul său i le trasase.

De ce am putut „prevedea“ cele trei amintiri ale acelui agent de vânzări? Pentru că ordinea naşterii şi amintirile sunt de obicei strâns legate. Dacă ştiu momentul în care s-a născut o persoană, de regulă, voi putea să prevăd caracteristicile generale ale amintirilor sale. Cu ocazia unui spectacol în care am apărut în Dallas, i-am invitat pe cei ce sunau să-mi prezinte amintirile din perioada timpurie a copilăriei lor. După ce le-am auzit, le-am spus tipologia lor bazată pe ordinea naşterii. Majoritatea, inclusiv gazda emisiunii, erau uimiţi, dar sincer să fiu, nu e mare brânză. De fapt, în momentul în care vei termina de citit această carte vei fi capabil să faci acelaşi lucru.

Dacă pentru unii condiţionarea amintirilor de ordinea naşterii poate fi un

lucru neplăcut, pentru alţii e ceva absolut captivant: „Vrei să spui ca *am învăţat* să devin cine sunt?“

Da! Eşti cine eşti din cauza alegerilor pe care le-ai făcut ca răspuns al interacţiunilor tale cu mediul înconjurător.

Deci care este vestea bună? Te poţi schimba.

Dacă eşti o persoană care caută nod în papură, o persoană cinică, dezagreabilă care-şi pierde mai mulţi prieteni decât poate înlocui, te poţi schimba. Dacă eşti o persoană fericită, dar în acelaşi timp prostuţă şi iresponsabilă, îţi poţi dezvolta calităţile necesare pentru a balansa adorabilul tău fel de a fi cu capul în nori. Odată ce înţelegi ce te afectează, poţi crea noi tipare comportamentale şi astfel îţi poţi crea o nouă personalitate. Pe scurt, poţi deveni o persoană nouă!

„Dar nu am niciun fel de amintiri“

De câte ori discut despre amintirile din prima parte a copilăriei apar discuţii, dar există întotdeauna câteva persoane care se ridică în picioare şi afirmă: „Dr. Leman, eu nu-mi amintesc nimic din acea perioadă.“

Nu e adevărat. Deşi mulţi dintre noi ar dori să apese butonul „Rewind“ – sau mai bine, „Delete“ – undeva în creierul nostru, în realitate, acest lucru nu este posibil. Ceea

ce ai făcut, experimentat şi simţit e înregistrat undeva în cotloanele minţii tale. Simplul fapt că ţi-e greu să ajungi la acele amintiri nu înseamnă că ele nu sunt acolo.

Care este vestea cea bună? Te poţi schimba.

Există desigur şi nişte excepţii. În cazul unei traume severe – abuz extrem sau o tragedie copleşitoare –, creierul recurge la un mecanism extrem de eficient pentru a face faţă situaţiei, numit *reprimare*. Reprimarea, la fel ca negarea, are rolul ei. Permite amânarea confruntării cu acele evenimente traumatice pe mai târziu în viaţă. Dacă ai trecut printr-o experienţă traumatică în trecut, această carte nu poate înlocui consilierea unui profesionist. Te poate ajuta în timpul călătoriei tale, dar nu te poate ajuta să ajungi la destinaţie. Rugămintea mea e să cauţi ajutorul de care ai nevoie.

Dar pentru toţi ceilalţi există modalităţi prin care puteţi reactualiza amintiri care la prima vedere au fost înlăturate din memoria voastră.

Relaxează-te

Reactualizarea unor amintiri se face cel mai bine cu o minte liniştită. Motivul pentru

care unii oameni îşi şterg copilăria din memorie e că sunt atât de ocupaţi în prezent, încât nu-şi găsesc timpul necesar pentru a se linişti şi pentru a gândi. Sunt atât de obişnuiţi să funcţioneze la capacitate maximă, încât şi o scurtă pauză li se pare de neconceput. Dacă ai un astfel de temperament, găseşte un loc liniştit, închide televizorul şi încearcă să te reculegi, să gândeşti introspectiv.

Pune-ți întrebări

- Ca să-ţi poţi înţelege logica personală şi modul în care s-a format, stimulează-ţi memoria cu aceste întrebări:
- Care este cea mai veche amintire legată de şcoală? Te poţi gândi la o învăţătoare de care ţi-a plăcut (sau nu), la un coleg care ţi-a fost apropiat sau la un bătăuş care ţi-a creat probleme?
- Îţi aminteşti de un moment în care ai făcut ceva împreună cu unul dintre părinţii tăi? Dacă da, ce anume?
- Cum îşi petrecea familia ta timpul liber? Îţi aminteşti o anumită vacanţă de vară sau o ieşire specială de weekend?

- Cum petrecea familia ta sărbătorile? Îţi aminteşti o anumită zi de naştere care-ţi provoacă durere (sau bucurie) sau o anumită sărbătoare de Crăciun?
- Ai avut vreun animal de companie, copil fiind? Ai căutat vreodată alinare la el sau ai discutat cu el o problemă?
- Cum era cartierul în care ai crescut? Îţi aminteşti de câteva familii care locuiau în apropierea ta? Ceva întâmplări?
- Unde stăteai de obicei la masă? Cum era momentul mesei în casa ta? Mâncai împreună cu ceilalţi membrii ai familiei?
- Descrie dormitorul tău de când erai copil. Ce era pe pereţi? Ce ţineai aproape de pat? Ai ascuns vreodată ceva în dormitorul tău?
- Cine te-a învăţat să înoţi? Să mergi cu bicicleta? Să te joci cu mingea?
- Cum erai pedepsit?
- Dacă familia ta era religioasă, cum se comporta la biserică sau sinagogă comparativ cu modul în care se comporta acasă?
- Amintirile legate de camera ta din copilărie te fac să te simţi confortabil, trist, singur sau speriat?

Vorbește cu frații tăi

Câteodată, depănarea amintirilor împreună cu fraţii, despre vacanţe, sărbători şi întâlniri de familie trecute, poate face minuni în ceea ce priveşte reactualizarea amintirilor proprii. Fii atent, totuşi. Câteodată, istorisirile de familie pot căpăta o aură de legendă şi adevărul poate fi rescris. Fii sigur că amintirea *îţi* aparţine şi că s-a întâmplat cu adevărat. Foloseşte-ţi fraţii pentru a-ţi declanşa amintirile, nu pentru a-ţi oferi detalii pe care nu le mai ţii minte.

Uită-te la suvenirurile familiei

Poate chiar mai utile decât discuţiile cu fraţii tăi sunt fotografiile mai vechi ale familiei şi filmele făcute în casă. Fotografia în care apare o veioză veche, un ursuleţ sau un costumaş vechi poate debloca o serie întreagă de amintiri. Chiar şi aroma sau mirosul unui obiect poate stimula revenirea unor amintiri.

AUTOVERIFICARE

1. Uită-te la lista „Ce să faci luni“ (p. 66). Ce ai făcut diferit în viaţa ta de luni încoace?
2. Uită-te la lista „Ce să faci marţi“ (p. 109). Ce ai făcut diferit în viaţa ta de marţi încoace?

3. Simţi că reuşeşti să te schimbi? Dacă da, foarte bine! Mergi înainte. Dacă nu, înfruntă-ţi acea voce interioară care spune: „N-am să reuşesc niciodată, de ce să mai încerc?“

Fii precis

Amintirile vagi, generale nu vor fi de mare folos pentru acest exerciţiu. „Întotdeauna mi-a plăcut să mă plimb cu bicicleta după şcoală“ nu este o amintire; este o generalizare. O amintire se referă la un anumit eveniment care s-a întâmplat la un moment dat, chiar dacă nu-ţi aminteşti cu exactitate când. De exemplu: „Odată, în timp ce mă plimbam cu bicicleta, după şcoală, am intrat în maşina părinţilor şi am avut probleme.“ Aceasta este o amintire. Încearcă să-ţi aminteşti evenimente concrete.

Atenție: amintirile te pot induce în eroare

Dacă te pricepi cât de cât la baseball, atunci probabil ştii câte ceva şi despre Joe DiMaggio, unul dintre cei mai mari jucători din toate timpurile. Ceea ce poate nu ştii e faptul că DiMaggio a avut un frate mai tânăr, pe nume Dom, care era un jucător aproape la fel de bun – unii spun ca era

chiar mai bun în teren. Casey Stengel a afirmat odată: „Cu posibila excepţie a fratelui său Dom, Joe e cel mai bun apărător exterior din ligă.“[25]

Deşi era extrem de bun pe exterior (outfielder) şi la lovituri (hitter), Dom nu a reuşit niciodată să se ridice la nivelul fratelui său ca marcator. Nimeni nu a putut face acest lucru. În 1941, Joe a scris istorie când a egalat recordul lui Willie Keeler de 44 de meciuri consecutive cu cel puţin o lovitură. Mai avea nevoie doar de un meci pentru a deveni unicul deţinător al recordului.

Întâmplarea a făcut ca meciul cu numărul 45 să se joace împotriva lui Boston Red Sox – echipa lui Dom. Urmează povestea pe care Dom a spus-o de nenumărate ori referitoare la mingea lungă trimisă de fratele său în primul serviciu, în timp ce el era pe teren în acea zonă jucând faza de apărare. Dom îşi reamintea că a fost nevoit să facă un plonjon spectaculos pentru a prinde acea minge, privându-l astfel pe Joe de o lovitură, lucru despre care afirma că a fost ca un cuţit înfipt în inima fratelui său.

„Când am trecut unul pe lângă celălalt pe exterior, am încercat să-i evit privirea, dar mi-am dat seama că mă privea cu

insistenţă“, îşi aminteşte Dom. „Dacă privirea ar putea ucide, aş fi căzut mort pe loc, atunci şi acolo.“[26]

Acest mic incident spune multe despre rivalitatea dintre fraţi şi în mod deosebit despre personalitatea lui Dom. Dar avem o problemă cu această poveste. Nu este adevărată. Dom DiMaggio nu a prins mingea – Stan Spence a fost cel care a interceptat-o. Oricine se poate uita în cartea recordurilor şi verifica; informaţia e acolo. Dar nu l-ai fi putut convinge pe Dom că nu el a fost cel care a pus în primejdie tentativa de record a fratelui său cu 60 de ani în urmă. (Pentru toţi iubitorii de baseball, Joe a înscris în al treilea serviciu, menţinând seria consecutivă de lovituri intactă, serie care în cele din urmă avea să se oprească la 56.)

Amintirile nu sunt, în mod evident, infailibile. Te pot păcăli. Cu ani în urmă, eu şi bunul meu prieten Moonhead eram în liga piticilor la baseball (a nu se confunda cu Little League, care nu fusese inventată încă – ca să vezi ce „tânăr“ sunt). Suntem prieteni de când aveam trei ani şi, totuşi, în fiecare an, avem o mică ceartă în legătură cu „faptul“ că în perioada când a fost managerul echipei nu mi-a dat şi mie o şapcă. Nu primeam uniforme complete în acei ani, dar aveam dreptul la un tricou şi o

şapcă, iar datoria lui Moonhead era să-mi asigure echipamentul. Însă pentru că am lipsit de la câteva antrenamente (când am plecat în vacanţă cu familia, unica noastră vacanţă de altfel), Moonhead mi-a spus că nu voi primi o şapcă.

Să fiu sincer, Moonhead nu este de acord cu varianta mea. Insistă asupra faptului că am primit şapca, dar că probabil am pierdut-o. Dar eu sunt la fel de convins că minte. Au trecut 55 de ani şi încăpăţânatul de Moonhead tot nu admite că nu are dreptate.

„Leman“, spune el, „mă cunoşti foarte bine. Nu sunt un tip meschin. Nu-mi stă în caracter să fac aşa ceva.“

„Pe bune?“ spun eu. „Sună mai degrabă ca un caz clasic de negare. Adevărul este prea dureros ca să-l admiţi. Ia uită-te aici!“ Scot principalul meu atu, o fotografie a întregii echipe în care eu apar purtând o şapcă diferită.

„Asta nu demonstrează nimic“, spune Moonhead. „Eşti un mezin. Pierdeai tot timpul lucruri.“

„Ba demonstrează ceva“, am răspuns. „Demonstrează că m-ai pedepsit fără motiv şi m-ai obligat să joc un sezon întreg purtând o şapcă de altă culoare.“

„Leman, toate astea s-au petrecut în mintea ta. Cum numiţi voi psihologii asta? Transpunere sau ceva asemănător?“

Doar unul dintre noi are dreptate. Celălalt minte.

Ceea ce mi se pare ciudat în legătură cu această ceartă anuală (cu excepţia faptului că Moonhead încă nu vrea să admită că a greşit) e faptul că doi adulţi pot fi atât de fermi şi de siguri în legătură cu ceva ce s-a întâmplat cu mult timp în urmă. Amândoi suntem ferm convinşi că avem dreptate, dar un singur lucru e absolut sigur: doar unul dintre noi are dreptate. Celălalt minte.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Când te-am auzit prima dată vorbind la radio despre amintirile copilăriei, m-am gândit: *Oh, nu, alt nebun*. Dar vorbele tale îmi tot reveneau în minte. Şi, în ciuda faptului că eram în continuare sceptică, am hotărât să le dau o şansă. Am rămas uimită de toate lucrurile pe care mi le-am reamintit. Acum îmi dau seama de ce mă feresc mereu să fac probleme (a fost mantra vieţii mele) şi de ce parcă nu reuşesc să ajung nicăieri în viaţă. Am trei prietene cărora le-am spus

despre cartea ta *What Your Childhood Memories Say about You... and What You Can Do about It* şi acum citim câte un capitol pe săptămână, după care vorbim despre el în fiecare joi seară la o cafea. Îţi mulţumesc că m-ai făcut să înţeleg de ce sunt aşa cum sunt. Realizez că restul depinde de mine.

Madison, Virginia

Vezi cât este de uşor să creezi şi să modifici amintiri? În urma unui studiu, *Journal of Experimental Psychology* a ajuns la concluzia că „în mod inconştient oamenii falsifică propriile amintiri, inventând cauze pentru ceea ce se întâmplă în jurul lor care să-i ajute să justifice situaţia.“[27] De exemplu, un studiu apărut în *Psychology and Marketing* arată că 35% dintre oameni susţin ca au dat mâna cu Bugs Bunny cu ocazia unei vizite făcute cândva la Magic Kingdom.[28] Bineînţeles că Bugs Bunny este o creaţie a studiourilor Warner Bros şi nu a studiourilor Disney. Niciun copil, nimeni de fapt, nu a dat mâna cu Bugs Bunny în cel mai fericit loc de pe pământ, în ciuda faptului că foarte mulţi oameni „îşi amintesc“ acest lucru.

O amintire falsă ne poate ajuta să înţelegem ceva mai bine decât una adevărată.

Mark Reinitz, psiholog la University of Puget Sound din Tacoma, Washington, explică: „Memoria nu este un dosar. Este într-o mare măsură o interpretare.“[29] Dar asta nu diminuează valoarea amintirilor din copilărie. Din contră, ne oferă un argument în plus să le analizăm cu mare atenţie. O amintire falsă ne poate ajuta să înţelegem ceva mai bine decât una adevărată. Elizabeth Loftus, psiholog, spune: „Există un motiv pentru care memoria este maleabilă. Ne ajută să ne amintim despre noi într-o lumină mult mai favorabilă.“[30]Odată ce înveţi să-ţi analizezi amintirile în mod obiectiv (ce spun cu adevărat aceste amintiri?), începi să înţelegi logica personală prin intermediul căreia abordezi viaţa. Odată ce ai strâns un număr însemnat de amintiri, poţi să începi să le analizezi pentru a te ajuta să-ţi înţelegi setul de reguli (o să acoperim această problemă mai târziu în acest capitol). Pentru a te ajuta cu acest exerciţiu, permite-mi să împart cu tine câteva dintre amintirile mele.

Puiul neascultător

Am crescut cu porecla „Cub“ (pui) sau „Cubby“ (puiuţ). Tatăl meu mi-a dat această poreclă atunci când aveam doar 11 zile. M-a luat în braţe, a râs în barbă şi a spus: „Băiatul ăsta arată ca un pui de urs.“

Bineînţeles că nu-mi aduc aminte că tatăl meu a făcut acest lucru, dar faptul că am fost numit „Cubby“ m-a afectat în multiple feluri. După cum am mai spus, orice nume care se termină în *y* sau *ie* – Bobby, Jimmy, Annie, Suzy – indică în general un statut de mezin. Un prim născut în mod normal îşi va schimba numele în Robert, James, Ann sau Susan. Faptul că eşti strigat cu un nume de alint influenţează felul în care te priveşti. Acesta este motivul pentru care unele amintiri rămân întipărite în memorie într-o manieră foarte vie.

Am crescut cu porecla „Cub“ sau „Cubby“. Faptul că eşti strigat cu un nume de alint influenţează felul în care te priveşti.

Nu cred că voi uita vreodată perioada în care am făcut parte din Cub Scouts (Puii Cercetaşi). În timpul unei şedinţe din bârlog, mama bârlogului din acea săptămână ne-a adus faimoasele ei fursecuri cu unt de arahide. Din nefericire, le-a servit pe o farfurie de porţelan deosebit de scumpă.

Când eram copil, dacă mâncam prânzul la ora 12, mi se făcea foame din nou pe la 13:30 sau 14:00. Era deja după-amiază, am mirosit fursecurile înainte să le văd. Când farfuria a fost aşezată pe marginea mesei,

un fursec mi-a atras atenţia în mod deosebit. Mai mare decât toate celelalte, cu exact cantitatea ideală de zahăr presărat pe deasupra, fursecul aceea avea numele meu scris pe el.

Problema era că mai erau vreo şase, şapte mici cercetaşi care văzuseră farfuria cu fursecuri în acelaşi timp cu mine. Farfuria abia ce a atins masa, când mâna mea s-a năpustit să apuce mult doritul fursec. Dar, în entuziasmul meu, am lovit farfuria cu cotul şi am zburat-o de pe masă. Au fost cele mai groaznice trei secunde din viaţa mea, văzând farfuria de porţelan luându-şi zborul de pe masă şi izbindu-se de podeaua tare a încăperii.

A urmat o izbitură, un icnet şi apoi o ceartă plină de asprime: „Cubby Leman! De câte ori intri în casa asta se sparge ceva!“

Am fost dat afară din clubul cercetaşilor.

În plus, farfuria cu pricina era şi un suvenir de familie – îi aparținuse străbunicii mamei bârlogului şi bineînţeles că nu mai putea fi înlocuită. Acum, vă întreb eu, ce mamă de bârlog în toate minţile ar servi fursecuri unei şlehte de băieţi zurbagii, pe o

farfurie de porţelan moştenire de familie? Normal că nu vedeam lucrurile în acelaşi fel atunci când eram copil.

Când privesc lucrurile acum ca adult, pot să înţeleg supărarea ei după ce a pierdut un obiect cu o asemenea valoare sentimentală. (Deşi de ce nu a servit fursecurile pe o farfurie de hârtie sau plastic, înconjurată fiind de atâţia băieţi, rămâne încă o enigmă pentru mine.) Copil fiind, ştiam însă că există numeroase mame care ar fi putut spune acelaşi lucru: „Cubby Leman! De câte ori intri în casa asta, se sparge ceva!“

În cele din urmă, am fost dat afară din clubul cercetaşilor. Ultima picătură a venit în ziua în care bârlogul nostru a organizat un tur care necesita prezenţa unui număr minim de participanţi. Îmi înscrisesem numele pe listă, dar ceva s-a întâmplat în dimineaţa cu pricina şi am decis să nu mă mai duc. (În treacăt fie zis, asta este o trăsătură caracteristică unui mezin – nu era ceva convenabil, aşa că am renunţat.)

Se pare că din cauza faptului că nu m-am prezentat, nimeni nu a mai putut să participe, fiindcă fără mine nu aveau suficienţi oameni. Întregul bârlog a avut de pierdut. Dacă aş fi sunat şi le-aş fi spus că nu mai particip, şeful de bârlog ar fi putut să-i anunţe pe toţi să nu se mai prezinte în acea dimineaţă. Lipsa mea de respect i-a obligat

pe toţi să piardă o jumătate de zi, iar liderul cercetaşilor n-a mai avut niciun fel de îngăduinţă faţă de mine. Eram terminat.

Altă amintire are o temă similară. Mama avea obiceiul să împodobească pomul nostru de Crăciun cu nişte vechituri de ornamente norvegiene pe care le moştenise de la bunica mea. Mai mult decât atât, nu mă lăsa să cumpăr globuri noi şi strălucitoare de la magazin pentru că bradul era plin cu cele urâte şi vechi, aşa că am făcut ce ar face orice băieţel întreprinzător: mi-am scos pistolul cu bile şi am început să trag la ţintă.

Să fi văzut ornamentele acelea explodând! N-am mai văzut aşa ceva. Se auzea un foarte satisfăcător „poc“ atunci când erau lovite, după care se sfărâmau în nenumărate bucăţele. Până să-mi dau seama, aproape golisem pomul.

În timp ce-mi admiram opera satisfăcut, mi-am dat seama că făcusem o mizerie de nedescris şi că mama, care în mod evident nu-mi împărtăşea opinia referitor la valoarea estetică a acestor globuri, s-ar putea să nu fie tocmai încântată că cineva i-a împuşcat ornamentele. (Aud ceva cititori spunând: „Leman, mă bucur că nu eşti copilul meu“?)

Mi-am luat pistolul şi am dispărut. După 20 de minute am auzit un ţipăt ascuţit şi am fugit în sufragerie. „Ce s-a întâmplat mamă?“, am întrebat, arătându-mă şocat, înfiorat şi uimit că aşa ceva s-a putut întâmpla în liniştita casă a familiei Leman.

„Cubby!“ a ţipat mama. „Tu ai făcut asta?“

„N-am făcut eu aşa ceva, mami“, am minţit. „Probabil că a fost pisica.“

Aveam mereu probleme dintr-un motiv sau altul. Ca atare, regulile nu înseamnă mare lucru pentru mine – nici chiar astăzi.

Mama m-a crezut şi săraca pisică a plătit din greu. Era destul de uşor s-o păcăleşti. Când oamenii o întrebau despre mine, spunea: „Oh, e un băiat atât de *bun*“, numai pentru că nu ştia mai nimic despre viaţa mea dublă. Desele vizite pe care trebuia să le facă la biroul directorului au determinat-o probabil să realizeze că nu eram tocmai uşă de biserică, dar în ciuda dovezilor a avut întotdeauna o părere bună despre mine.

Deci ce înseamnă aceste amintiri? După cum am spus, îţi aminteşti lucruri care sunt în acord cu felul în care vezi viaţa. Dacă aş

avea o şedinţă de terapie cu mine însumi, aş spune: „Kevin, te vezi ca pe un rebel, ca pe un răzvrătit, nu-i aşa?“

Absolut. Unul dintre gândurile mele obişnuite atunci când creşteam era: *Oh, am dat din nou de belea.* Aveam mereu probleme dintr-un *motiv* sau altul. Ca atare, regulile nu înseamnă mare lucru pentru mine – nici chiar astăzi. Am încălcat reguli toată viaţa. De exemplu, în lumea academică e o lege nescrisă care se referă la faptul că nu trebuie să obţii toate diplomele la aceeaşi instituţie. Ar trebui să te duci la o şcoală pentru diploma de licenţă, la o altă şcoală pentru masterat şi la o altă universitate pentru doctorat. Din când în când mai vezi oameni care au obţinut şi masteratul, şi doctoratul la aceeaşi şcoală, dar nu prea des. Să obţii însă toate titlurile de la aceeaşi instituţie nu s-a mai pomenit.

Cu excepţia mea. Mi-a plăcut University of Arizona şi n-am vrut să plec în altă parte – aşa că n-am plecat!

Chiar şi astăzi continui să încalc reguli. Nu puţini pasageri şi-au întors capetele întrebător când m-am urcat într-un avion, în mijlocul iernii, purtând pantaloni scurţi.

Chiar şi astăzi continui să încalc reguli. Nu puţini pasageri şi-au întors capetele întrebător când m-am urcat într-un avion, în mijlocul iernii, purtând pantaloni scurţi. E vina mea că restul ţării nu se mută la Tucson când se face frig peste tot?

Specialiştii în domeniul legal care trăiesc respectând regulile, multe dintre ele create de oameni, m-au enervat întotdeauna. Acum, vorbind despre credinţă, loialitate, trebuie să spun că acestea sunt foarte importante pentru mine.

Să-i fiu credincios soţiei şi familiei mele este esenţial. Dar să respect reguli de dragul de a le respecta, ca de exemplu, să nu mestec gumă sau să nu joc bowling, să mă uit numai la filme cu un rating de familie, să nu vorbesc despre anumite subiecte (în special despre subiectul meu preferat, sexul!) – o astfel de gândire limitată nu pot să accept.

De-a lungul carierei mele de autor am întâlnit mai mulţi editori care s-au simţit ofensaţi de anumite lucruri ce apăreau în manuscrisele mele şi care mi-au scris câte un comentariu care făcea referinţă la ele. Sunt scriitori pe care-i cunosc, care s-ar simţi îngrozitor să primească astfel de comentarii. Eu? Le consider medalii de onoare. Dacă ceea ce scriu nu deranjează pe nimeni, mă simt ca şi cum nu mi-am făcut

treaba. Care e rostul unei cărţi sau al unei discuţii, dacă nu să stârnească discuţii? Dacă toată lumea ar fi de acord cu ceea ce spun, ce rost ar mai avea să-mi pierd timpul spunând ceva?

Observi cum amintirile îmi influenţează comportamentul de adult? Nu mai sparg farfurii (decât ocazional), dar mentalitatea încă există.

Amintirile din perioada de început a copilăriei dezvăluie presupunerile tale nemărturisite în legătură cu felul în care crezi că viaţa ar trebui să decurgă... sau nu.

Încălcarea regulilor şi faptul că sunt etichetat drept un rebel nu mă deranjează. Mă fac să mă simt bine. Le folosesc în avantajul meu. În loc să mă ascund de această etichetare, încerc s-o valorific şi să mă folosesc de ea. Când mă adresez unui anumit public, nu ezit să întind coarda. Dar, în acelaşi timp, am grijă să nu sar peste cal. Vreau să-i tratez cu respect pe oamenii care m-au invitat acolo.

Amintirile din copilăria timpurie conţin indiciile care explică motivele pentru care vezi lucrurile aşa cum le vezi, pentru care anumite lucruri te deranjează pe tine şi nu şi pe ceilalţi şi motivele pentru care

anumite lucruri care pe tine te liniştesc îi sperie pe alţii. Ele dezvăluie presupunerile tale nemărturisite în legătură cu felul în care crezi că viaţa ar trebui să decurgă... sau nu.

Dacă identifici şi analizezi amintirile tale din perioada de început a copilăriei, vei fi uimit câte lucruri poţi afla despre tine şi despre logica personală prin intermediul căreia vezi viaţa. Logica personală formează „setul tău personal“ de reguli – acele presupuneri negrăite care-ţi pot controla viaţa (în special dacă nu eşti conştient de existenţa lor).

Ce conține setul tău de reguli

O persoană îşi parchează maşina în locul rezervat „Angajatului Lunii“, în ciuda faptului că nici măcar nu este angajat la acea firmă şi este un loc liber chiar lângă el. Altă persoană nu parchează în acel loc, deşi asta înseamnă că va merge peste 60 de metri prin ploaie.

De ce?

O absolventă trimite 50 de CV-uri şi nu primeşte nici măcar o invitaţie la un interviu, aşa că face o vizită fiecărei companii care a ignorat-o şi primeşte cinci oferte. Altă femeie trimite numai trei CV-uri, primeşte trei răspunsuri negative, renunţă să mai caute, după care se

angajează la firma tatălui ei pe o poziţie *entry-level* – în ciuda faptului că are o diplomă universitară şi este supercalificată pentru poziţia respectivă.

De ce?

Setul tău de reguli este un lucru foarte personal, care guvernează practic tot ce faci.

Un tată are o atitudine foarte relaxată în ceea ce priveşte creşterea copiilor lui. Puştii lui de şcoală generală se culcă doar atunci când obosesc, chiar dacă asta înseamnă ora 22:00 sau 23:00, şi au permisiunea să mănânce când vor, cu condiţia să cureţe după ce mănâncă. Alt tătic tratează timpul de culcare ca pe un mandat divin. Dacă fiica lui de opt ani nu e în pat la 20:30, după şcoală, a doua zi, va fi pedepsită. Şi odată ce cina s-a terminat, nu va mai mânca nimic până la micul-dejun de a doua zi dimineaţă.

De ce?

În fiecare scenariu, persoanele respective acţionează conform unor reguli care au sens pentru ele. Un set de reguli spune: „E mult mai distractiv să schimbi regulile. Viaţa e prea scurtă ca să-i laşi pe alţii să-ţi spună ce să faci.“ Oamenii care trăiesc după acest set de reguli au o plăcere deosebită să-i supere pe ceilalţi, etalându-şi

în mod deliberat independenţa. Parchează în locuri interzise, spun lucruri care şochează şi de multe ori se îmbracă într-un mod care atrage atenţia.

Alţii trăiesc după următorul motto: „Dacă încalc o regulă – orice regulă – consecinţele vor fi mult mai severe decât avantajul pe care l-aş obţine. În consecinţă, nu voi încălca nicio regulă, orice ar fi.“ O astfel de persoană este extrem de ascultătoare, fiind genul cu care producătorii unei emisiuni precum *Camera ascunsă* se vor distra foarte bine. Vor face tot ce le ceri, dacă simt că ai autoritatea necesară. Afişează pur şi simplu un semn mare şi îl vor respecta.

Minciuni pe care ți le spui

N-aș fi așa cum sunt dacă părinții mei nu ar fi făcut
Dacă

nu s-ar fi întâmplat,

nu aș fi făcut

N-aș fi făcut
dacă părinții mei n-ar fi făcut
Este numai vina lor.

Nu merit. Nu am valoare.

În exemplul cu cele două absolvente, prima femeie se bazează pe un set de reguli

care spune: „Găsesc mereu o soluţie. Atunci când oamenii îmi spun că nu pot face ceva, fac tot posibilul să le demonstrez contrariul.“ Când vezi lucrurile în acest fel, refuzul nu are caracter de intimidare; e un stimul. Te motivează. A doua femeie are un set de reguli care spune: „De câte ori îmi scot capul în lume, cineva vrea să-l taie. E extrem de dureros să fii refuzat, aşa că n-o să mai încerc.“ O astfel de persoană va renunţa la primul semn de luptă şi se va orienta către firma lui tăticu', fără ca măcar să încerce să-şi demonstreze valoarea în faţa lumii.

Aceste seturi de reguli sunt modelate de felul în care interpretăm amintirile copilăriei, educaţia şi modul în care am fost crescuţi şi ordinea naşterii. În cadrul aceleiaşi familii, aceste seturi de reguli pot prezenta multe asemănări, dar în acelaşi timp şi diferenţe apreciabile. În cele din urmă, setul tău de reguli este un lucru foarte personal, care guvernează practic tot ce faci.

Uită-te pe foaia pe care ai scris cele trei amintiri din copilărie. Vei evalua acele amintiri în două feluri: unu, ce fel de părinţi ai avut; şi doi, înţelege-ţi personalitatea.

Ce-ți amintești despre părinții tăi

Părinţii tăi au jucat un rol fundamental în formarea ta. Dar vestea cea bună este că ei nu au ultimul cuvânt... decât dacă tu accepţi acest lucru.

O să fiu direct. Dacă te gândeşti la părinţii tăi şi zâmbeşti, amintindu-ţi cu drag de timpul petrecut împreună, eşti un om binecuvântat. Câţiva dintre cititori probabil că nu vor putea să-şi amintească nimic pozitiv din copilăria lor. Alţii îşi vor aminti probabil două sau trei evenimente pozitive în mijlocul unei vieţi nesigure. Câţiva dintre voi au crescut cu un părinte extrem de critic, iar acea critică te face să nu te simţi niciodată bine, indiferent ce-ai face. Unii dintre voi aţi crescut cu nişte părinţi care v-au oferit totul pe tavă, fără să vă ceară nimic. Mai târziu, când aţi fost nevoiţi să înfruntaţi viaţa, cu toate neajunsurile ei, aţi văzut că lucrurile nu sunt atât de minunate ca atunci când mama şi tata aveau grijă de toate.

Părinţii tăi au jucat un rol fundamental în formarea ta. Dar vestea cea bună este că ei nu au ultimul cuvânt... decât dacă tu accepţi acest lucru.

Părinți autoritari

Dacă părinţii tăi au fost deosebit de aspri şi foarte drastici cu tine, ai probabil multe amintiri legate de tot felul de neplăceri

cauzate de încălcarea unor reguli. Dacă ai crescut cu o grămadă de reguli, mai mult ca sigur simţeai că încalci cel puţin una.

Mark a crescut cu nişte părinţi religioşi foarte stricţi. Nu i se permitea să meargă la cumpărături duminica, dar nu i s-a explicat niciodată de ce.

Într-o duminică fierbinte de vară, prietenul cel mai bun al lui Mark, Jimmy, şi-a făcut apariţia pe bicicletă acasă la acesta, pedalând cu o viteză nebună.

„Ce s-a întâmplat?“ l-a întrebat Mark.

„Tocmai au adus pahare cu Brooks Robinson la 7-Eleven!“ a răspuns Jimmy.

Mark era un mare susţinător al echipei de baseball Orioles, iar magazinele 7-Eleven aveau pahare cu imaginea jucătorilor din ligă pe ele. Abia aştepta să pună mâna pe un pahar cu imaginea jucătorului preferat.

Fugise în casă să-şi ia banii când mama lui l-a întrebat care e graba. Dintr-odată, Mark şi-a amintit că era duminică şi că mama lui n-ar fi fost prea bucuroasă să ştie că avea de gând să cheltuiască bani într-un magazin, fie el şi 7-Eleven. S-a gândit rapid, după care a bolborosit: „Aaa, Jimmy tocmai a prins un şarpe la el acasă şi mă duc să-l văd.“

„Bine, dar să te întorci până la 17:00. Mâncăm mai devreme în seara aceasta.“

Mark a sărit pe bicicletă şi l-a însoţit pe Jimmy la 7-Eleven. A simţit gustul sucului de cireşe Slurpee chiar înainte să îl atingă. Se simţea minunat ţinând băutura rece în mână şi ce bucurie să vadă fotografia lui Brooks Robinson însoţită de un autograf pe paharul de plastic! Însă tocmai când ieşea din magazin împreună cu Jimmy a dat nas în nas cu vecinii săi – membri ai aceleaşi biserici.

Dintr-odată, băutura îngheţată i-a părut o condamnare la moarte.

„Mark, ce faci aici într-o zi de duminică?“

Dintr-odată, băutura îngheţată i-a părut o condamnare la moarte. Era imposibil să mai ascundă dovada din mâna lui şi şi-a dat seama imediat că primul lucru pe care vecinii aveau să-l facă atunci când vor ajunge acasă va fi să le spună părinţilor lui ce s-a întâmplat. A aruncat paharul la gunoi – cu tot cu valoroasa fotografie a lui Brooks Robinson – şi a pornit trist spre casă.

Cu toate că această poveste îţi frânge poate inima, ceea ce e cu mult mai trist e faptul că Mark avea peste 30 de ani când mi-a istorisit toate acestea şi era în

continuare afectat. Ambii părinţi muriseră – dar felul în care l-au crescut era în continuare prezent.

Părinţii autoritari au, de asemenea, tendinţa de a nu se implica şi de a-şi ascunde emoţiile. Atunci când avea şase ani, Victoria a făcut un desen pentru mama sa. O auzise vorbind despre cât de minunate sunt apusurile de soare, aşa că a lucrat aproape două zile desenând o astfel de scenă. Când în sfârşit a considerat că lucrarea e gata, i-a arătat-o cu mândrie mamei sale, care era ocupată să curețe bucătăria şi care părea nu tocmai încântată de faptul că era întreruptă. „E simpatică, dragă“, a spus mama, punând imediat desenul jos. Fata s-a simţit rănită de indiferenţa mamei, dar nu atât de rău ca peste două zile, când a dus gunoiul şi a găsit desenul mototolit în coş.

Nu-ţi pare rău pentru acea fetiţă? Acum ia în considerare faptul că femeia care mi-a spus povestea are peste 40 de ani... şi încă îşi aduce aminte cel mai mic amănunt legat de acel eveniment şi simte aceeaşi durere în suflet ca atunci când avea şase ani!

Dacă ai avut părinţi foarte autoritari, probabil vei prezenta una dintre următoarele caracteristici ce ţin de personalitate. Ţine cont de faptul că unele dintre aceste trăsături se contrazic reciproc – fiecare răspundem diferit atunci

când suntem supuşi unui anumit tip de presiune –, dar următoarele sunt, în general, trăsăturile tipice când vine vorba despre părinţi stricţi:

- Vei aştepta până în adolescenţă sau până în primii ani de facultate pentru a te răzvrăti, după care îţi vei flutura independenţa în faţa oricărei forme de autoritate.
- Vei deveni deosebit de ascultător, liniştit şi cooperant.
- Vei face tot posibilul să devii insuportabil. Vei iniţia tot felul de certuri stupide, te vei implica în numeroase conflicte şi vei fi foarte nepoliticos şi dezagreabil.
- Îţi vor lipsi spontaneitatea şi libertatea în gândire. Creativitatea nu va fi punctul tău forte. În schimb, vei vedea totul în alb sau negru.
- Te vei baza pe deciziile pe care alţii le vor lua pentru tine. Vei simţi nevoia de a fi îndrumat, de a avea pe cineva care să te direcţioneze. Altfel, viaţa va fi mult prea dificilă pentru tine.

Părinți permisivi

Chiar şi atunci când avea şapte ani Doug ştia că nu poate greşi. Părinţii nu l-au tras niciodată la răspundere şi, de multe ori, i-au luat partea şi când nu era cazul. Doug putea să facă orice. Ca atare, a crezut că merge

orice şi la concursul local de pescuit pentru juniori. După ce a prins un biban, i-a băgat pe gât câţiva plumbi pentru a-i mări greutatea.

Juriul însă nu era format din nişte naivi. Văzuseră la viaţa lor toate şiretlicurile posibile. Au descoperit cu uşurinţă plumbii, iar băiatul a fost descalificat.

Tatăl era furios – dar pe juriu, nu pe băiat. Considera că tot ce trebuie făcut e să se scoată plumbii, iar peştele să fie cântărit din nou. Fiul său avusese o abordare greşită, dar de ce să-l descalifici pentru o greşeală copilărească pe care probabil orice copil în situaţia lui o făcuse cel puţin o dată?

Alt caz clasic de părinte extrem de îngăduitor este cel al tatălui jucătorului de golf John Daly. Daly este cunoscut ca fiind un om cu probleme. Deşi a avut nişte succese remarcabile în circuitul profesionist la început de carieră, de atunci lucrurile au luat-o la vale. În primul rând, deşi a avut de ani de zile o problemă serioasă cu greutatea, a continuat să mănânce haotic şi complet nesănătos. (De curând însă tipul grăsuţ de pe terenul de golf a pierdut 52 de kilograme, „după o intervenţie chirurgicală şi după o schimbare radicală a unui stil de viaţă care-l dusese la 127 de kilograme.“[31]) Pasiunea lui pentru alcool e atât de puternică, încât odată a părăsit o clinică de

dezintoxicare, ştiind că această acţiune avea să-l coste pierderea unui contract de publicitate de 3 milioane de dolari din partea Callaway Golf. A adunat datorii de peste 2 milioane de dolari la jocuri de noroc şi a divorţat de două ori. Pentru a-i domoli temperamentul vulcanic, care a dus la arestarea lui pentru deranjarea liniştii publice de câteva ori, doctorii i-au prescris o medicaţie ce includea toate medicamentele pentru tulburare bipolară cunoscute: litium, Prozac, Xanax, Paxil. Omul le-a încercat pe toate.[32]

Aş putea continua la nesfârşit, dar presupun că înţelegi ce vreau să spun. Daly e un om cu probleme. Şi cu toate acestea, atunci când tatăl său a dat un interviu, nu putea să înţeleagă de ce sponsorii se plângeau atât. „Pur şi simplu îi controlează viaţa! Avem un om care n-are nicio problemă, cu excepţia faptului că-i place să bea... De acord, John a băut când nu trebuia şi a trimis nişte mingi de golf unde nu trebuia să le trimită. Dar pentru atâta lucru îl trimiţi la centrul de dezintoxicare?“[33]

Uite cum văd eu lucrurile. Orice om care a fost arestat de câteva ori pentru deranjarea liniştii publice, care are datorii de milioane la jocuri de noroc şi care şi-a sunat de două ori prietenii ameninţând că se sinucide are ceva probleme – şi nu numai

legate de faptul că-i „place să bea“. Dar sunt părinţi care nu văd problemele copiilor lor şi rămân indulgenţi până în ziua în care mor, fără să realizeze răul pe care li-l fac propriilor copii.

Dacă ai avut părinţi permisivi, pariez că ai amintiri legate de faptul că ai scăpat cu faţa curată din anumite situaţii, poate cu câteva mustrări de conştiinţă, mai târziu. Amintirile tale se axează de asemenea pe primirea de cadouri, ţinerea unor petreceri, plecarea în călătorii, răsfăţul de Crăciun şi participarea cu dezinvoltură la tot felul de activităţi. Deşi părinţii de acest tip îţi vor permite să faci ceea ce-ţi par lucruri mai distractive copil fiind, rezultatele acţiunilor lor pot avea influenţe dezastruoase asupra personalităţii tale ca adult.

Dacă ai avut părinţi prea permisivi, setul tău de reguli cuprinde probabil următoarele:

- Ai tendinţa de a fi extrem de egocentric. Pentru că eşti obişnuit ca totul să meargă aşa cum vrei tu, dai dovadă de ceea ce alţii percep ca fiind o totală lipsă de empatie şi consideraţie pentru ceilalţi.
- Eşti perceput ca o fiinţă sociabilă, dar îţi lipseşte acea abilitate interioară de a-ţi păsa cu adevărat de ceilalţi şi de a dezvolta relaţii profunde. În consecinţă, majoritatea prietenilor tăi sunt prieteni de conjunctură, care ştiu că nu pot conta pe tine.
- Dacă vezi un lucru care-ţi place, faci tot posibilul să-l obţii, indiferent de cost şi consecinţe.
- Îţi place să-i judeci pe ceilalţi şi eşti foarte critic.
- Ai probabil cel puţin un viciu. Poate fi vorba despre jocuri de noroc, exces de mâncare, sex sau alcool, dar fără îndoială nu arăţi niciun fel de reţinere.

Părinți critici

Unul dintre cele mai triste cazuri cu care am avut de-a face a implicat o familie cu un tată extrem de critic. Fiul său Bobby era un bun jucător de baseball. Nu era cel mai bun la lovituri din echipă, dar era primul în ordinea de începere, ceea ce însemna că antrenorul îl considera ca fiind unul dintre

cei mai constanţi şi de încredere jucători din echipă. Tatăl băiatului nu avusese ocazia să participe la niciunul din meciurile fiului său. Avea un program extrem de încărcat şi era la fel de exigent cu el însuşi ca şi cu copiii săi. După nenumărate rugăminţi, în cele din urmă, tatăl a acceptat să plece mai devreme de la serviciu (18:00) ca să ajungă la meci.

„O să mă faci să mă simt mândru, băiete?“ l-a întrebat tatăl în dimineaţa zilei.

„Da, tată“, i-a răspuns Bobby.

Însă ceva în întrebarea tatălui a declanşat o serie de emoţii negative în băiat. Întrebarea era mai degrabă o comandă:

„Să nu mă faci de ruşine, să nu mă dezamăgeşti, să nu mă faci să mă simt prost.“ Tatăl avea în mod evident probleme de nesiguranţă şi o încredere scăzută în el însuşi, iar aceste probleme afectau modul în care-şi creştea şi educa copiii.

Bobby era extrem de emoţionat că tatăl său avea în sfârşit ocazia să-l vadă jucând, dar, în acelaşi timp, devenea tot mai neliniştit odată cu trecerea timpului. Până la urmă, cei mai buni la lovituri din Little League aveau o medie de 400 de puncte. Oare ce aştepta tatăl lui de la el? Cum ar reacţiona la faptul că nu ar putea nici măcar să atingă mingea?

În sfârşit, ora 18:00 a sosit. Conform listei echipei, Bobby era primul. S-a uitat la tatăl său şi a simţit o gheară în stomac. Nu primise nici măcar un cuvânt de încurajare din partea lui. În schimb, a primit o privire aspră şi în acel moment toate criticile şi toate cuvintele negative pe care le auzise în copilăria lui au năvălit în mintea sa. Nici nu mai ştia de ce capăt să ţină bâta de baseball când a ajuns la bază.

Prima minge a lovit pământul din faţa bazei. Spre uimirea antrenorului, cel mai bun jucător al său a încercat să lovească – şi bineînţeles a ratat – acea lovitură proastă.

Mulţimea a scos un murmur de uimire. A doua aruncare a fost mult prea înaltă, aproape peste capul lui. Din nou a încercat s-o lovească. Mulţimea a murmurat din nou.

Într-o panică totală, băiatul încerca să se calmeze.

„E în regulă, Bobby“, a strigat antrenorul. „Fă-l să arunce mingea spre tine.“

Bobby a dat din cap afirmativ dându-se câţiva paşi înapoi. *Nu mai încerca să loveşti orice minge*, şi-a spus, speriat că ar putea fi scos din joc cu următoarea aruncare.

Acesta este motivul pentru care a rămas cu bâta la umăr, când următoarea minge a fost aruncată cu viteză, exact pe mijlocul

bazei, minge care în mod normal ar fi fost lovită cu mare uşurinţă de el şi trimisă spre centrul terenului.

„A treia tentativă nereuşită, eşti afară din joc“, a ţipat arbitrul.

Trei aruncări. Trei nereuşite.

Bobby şi-a întors privirea spre tribune, numai pentru a-l vedea pe tatăl său plecând.

Bobby şi-a întors privirea spre tribune, numai pentru a-l vedea pe tatăl său plecând. Nu putea să stea să-l vadă pe fiul său făcându-l de râs.

Adulţii care au avut astfel de părinţi adeseori îşi amintesc de situaţii în care cei mari au râs de ei pentru că au făcut nişte greşeli simple, copilăreşti – ortografierea greşită a unui cuvânt simplu sau un răspuns greşit la o întrebare legată de o banală formulă matematică.

Dacă părinţii tăi au fost extrem de critici, pariez că te poţi raporta la unele dintre următoarele situaţii:

- Deseori amâni, cu scuza că nu e destul timp la dispoziţie, când în realitate ţi-e teamă că orice vei face va fi evaluat.
- Ai un sentiment de culpabilitate şi vorbeşti într-un mod negativ despre tine însuţi. Te critici cu asprime pentru cea mai mică greşeală şi îţi este foarte greu să uiţi momentele în care ai decepţionat pe cineva sau pe tine.
- Nu crezi în tine. Ai sentimentul că dezamăgeşti pe cineva, că ai putea face totuşi lucrurile mai bine. Chiar şi atunci când alţii îţi laudă munca, crezi că o fac doar din politeţe.
- Ai foarte puţină încredere în tine şi aproape o lipsă totală de respect pentru propria persoană.
- Nu te consideri o persoană de succes. Chiar dacă ai succes din punct de vedere financiar şi profesional, te aştepţi ca mai devreme sau mai târziu să se întâmple ceva rău. Nu aştepţi decât să fii expus ca adevăratul perdant ce eşti.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Când eram mică, mama mă împingea mereu de la spate, spunându-mi că dacă nu voi da întotdeauna 100%, nu

voi obţine nimic în viaţă... şi că voi ajunge, la fel ca ea, într-o slujbă fără perspectivă. Cum am împlinit 18 ani, am plecat de acasă pentru a scăpa de cicăleala ei. (În niciun caz nu pot să-l învinovăţesc pe tatăl meu pentru că a părăsit-o.)

Acum trăiesc în apartamentul meu şi lucrez într-un magazin alimentar ca să-mi pot plăti facturile. Când credeam că nu mai există efectiv speranţă, o bună prietenă mi-a împrumutat cartea *What Your Childhood Memories Say about You*, iar fraza „Amintirile tale = ceea ce ai ajuns?“ mi-a rămas întipărită în memorie. A fost momentul în care am realizat cât de rănită fusesem de vorbele mamei mele cum că n-o să realizez nimic şi că ajutam predicţiile mamei să i se adeverească în loc să fac tot ce-i mai bun pentru mine.

Săptămâna trecută m-am înscris la o facultate locală. Voi face două materii pe semestru până voi obţine diploma de licenţă. Pentru mine, acesta este un pas uriaş în direcţia cea bună.

Jane, Oregon

Părinți corecți

E foarte posibil ca motivul pentru care citeşti această carte să fie faptul că ai avut un părinte autoritar, unul permisiv sau unul critic. Dar mai există un tip de părinte. Dacă ai avut un părinte *corect* (câţiva au), ai un avantaj asupra celorlalţi – şi faci parte dintr-o minoritate a celor care citesc această carte.

Părinţii corecţi au tendinţa de a-şi întreba copilul cum stau lucrurile concret atunci când vine vorba despre o anumită situaţie înainte de a trage o concluzie. Au grijă de binele copilului lor, dar îi permit acestuia să simtă consecinţele comportamentului lui/ei. Îi oferă copilului posibilităţi de a alege potrivite pentru vârsta lui şi stabilesc împreună cu el tipare comportamentale. Îi permit copilului să decidă în anumite situaţii şi dezvoltă o disciplină consecventă şi plină de dragoste. Îl învaţă pe copil să fie responsabil şi lasă realitatea să fie principalul profesor. Îi transmit copilului respect, încredere în sine şi dragoste şi ca atare îi sporesc stima de sine.

Ai trăit ceva asemănător acasă? Dacă da, eşti cu adevărat binecuvântat, pentru că ai o fundaţie sănătoasă pe care să-ţi bazezi deciziile. Părinţii tăi nu numai că au luat hotărâri înţelepte, dar în acelaşi timp te-au ajutat enorm în efortul tău de a lua cele mai

bune decizii. Eşti persoana care are cel mai puţin nevoie să citească această carte. Dă-i-o unui prieten!

Care sunt diferenţele în ceea ce priveşte stilul de creştere a copiilor? Orice stil extrem va transforma copilul într-un rebel. Cu un părinte permisiv nu sunt limite şi copilul devine dificil. Cu un părinte autoritar sau critic totul devine opresiv. Părintele inteligent găseşte calea de mijloc.[34]

Care sunt trăsăturile *tale*?

Am analizat amintirile tale în raport cu felul în care părinţii tăi s-au purtat cu tine. Acum hai să trecem în revistă amintirile care dezvăluie propriile tale tendinţe. Felul în care părinţii tăi te-au crescut şi-a pus fără îndoială amprenta asupra comportamentului tău, dar ai şi tu o contribuţie. Să înţelegi cum ai fost crescut e important, dar pe lângă aceasta trebuie să realizezi ce trăsături ai dezvoltat ca răspuns.

Ţine cont de faptul că niciuna dintre cele patru „etichete“ despre care o să vorbim nu este în mod necesar rea. De exemplu, să vrei să ai totul sub control poate fi o trăsătură foarte bună. Ştiu foarte mulţi asistenţi medicali care sunt minunaţi atunci când au

totul sub control şi sunt bucuros că iau iniţiativa. Dacă ei nu ar fi, cei care ajung la spital ar avea mari probleme!

Ceea ce este important e să-ţi dai seama ce sau cine ai devenit datorită amintirilor tale, pentru a putea schimba acele părţi ale tale care nu te fac fericit. Îţi place să ai lucrurile sub control? Le faci pe plac celorlalţi? Eşti o persoană fermecătoare? Sau o victimă?

Cel care vrea să dețină controlul

O amintire ce implică controlul este una în care tu eşti la pupitrul de comandă – eşti cel care organizează meciul din cartier, eşti copilul la care toţi apelează în caz de urgenţă, eşti cel care aduce ordine în haos. Acest tip de amintire e caracteristic pentru un temperament tip dog german.

Foarte probabil, ai mari aşteptări de la tine şi de la ceilalţi.

Dacă observ amintiri din copilăria ta care implică controlul, stăpânirea situaţiei, pot să fac nişte presupuneri în legătură cu cine eşti. Foarte probabil, ai mari aşteptări de la tine şi de la ceilalţi. Preferi să lucrezi singur pentru ca nimeni să nu poată strica ceea ce faci. E posibil să nu-ţi placă surprizele pentru că nu vrei să fii prins

nepregătit şi cu garda jos. Eşti extrem de satisfăcut atunci când realizezi ceva, eşti o persoană competitivă şi preferi să conduci ostilităţile. Din punctul tău de vedere, oamenii tind să fie cam prea relaxaţi – dacă nu vor să câştige, n-ar trebui să intre în joc. N-aş fi surprins dacă ai avea ceva probleme de temperament.

Am lucrat cu Dick, un prim născut cu astfel de amintiri ce implicau controlul. Din multe puncte de vedere era un exemplu clasic de dog german. Când a împlinit 45 de ani, soţia lui Terri a făcut o mare greşeală – a decis să-i facă o surpriză. Dacă m-ar fi consultat, i-aş fi spus că o petrecere-surpriză ar trebui să fie ultimul lucru la care să se gândească, dar fiind o personalitate de tip terier, aceasta s-a gândit că o petrecere-surpriză de ziua lui ar fi ceva distractiv.

Prima greşeală.

Fiindcă trebuia să pregătească salonul închiriat pentru petrecere, a aranjat cu Ryan, fiul lor adolescent, să-şi convingă tatăl să-l ducă la o întâlnire în Grange Hall, în weekend. Ei bine, Terri nu şi-a dat seama că soţul ei dog german avea planuri pentru acea zi – urma să vopsească într-un final gardul.

Când Ryan s-a dus la tatăl său să-i ceară să-l ducă la locul stabilit, Dick era îmbrăcat

cu un tricou vechi pătat cu vopsea, pantaloni scurţi demodaţi şi viu coloraţi, tenişi scâlciaţi şi o şapcă pătată. Ryan i-a sugerat să se schimbe, dar Dick s-a uitat la el de parcă ar fi fost nebun: „De ce-ar trebui să mă schimb numai ca să te duc până la Grange Hall?“

Ryan era în faţa unei dileme – ori să strice surpriza, ori să-l lase pe tatăl său să ajungă la petrecere îmbrăcat într-un mod absolut ridicol. În cele din urmă, băiatul a decis să nu divulge surpriza şi l-a lăsat pe tatăl lui să vină îmbrăcat aşa cum era.

A doua greşeală.

Dick şi-a făcut apariţia arătând de-a dreptul ridicol şi Ryan l-a convins că trebuie să intre în sală. Dick deja devenise suspicios. Când şi-a dat seama că familia şi prietenii lui se pregătesc să strige: „Surpriză!“, a devenit mai mult agitat decât plăcut surprins. Ura să fie pus într-o situaţie pentru care nici nu era îmbrăcat cum trebuie. Pe lângă asta, lăsase vopsele şi pensulele afară şi nu se putea gândi decât la proiectul de acasă, pe jumătate terminat.

A treia greşeală.

Fă-i familiei tale o favoare.
Vorbeşte deschis cu ei.

Dacă eşti un prim născut dog german cu amintiri ce implică controlul, fă-i familiei tale o favoare. Vorbeşte deschis cu ei. Explică-le cum vrei să decurgă lucrurile. Dă-le o şansă să înţeleagă ce fel de om eşti şi astfel să poată evita greşeli care ar fi evidente pentru tine, dar nu şi pentru ei.

Cel care le face pe plac celorlalți

Amintirile celor ce vor să facă pe plac se termină cu copilul asumându-şi vina – indiferent dacă este sau nu vinovat.

Astfel de amintiri le sunt în general caracteristice femeilor. Am cunoscut şi câţiva bărbaţi care intră în această categorie, dar aceasta este clar o categorie în care sexul contează.

Gândeşte-te la o fetiţă care a încercat să-şi ajute tatăl să vopsească casa şi a ieşit o porcărie. Poate a încercat să-l ajute să-şi lustruiască pantofii şi i-a scăpat un loc. Sau poate a încercat să taie iarba şi a trecut şi peste nişte flori din greşeală. Alte amintiri ale celor ce vor să facă pe plac se termină cu copilul asumându-şi vina – indiferent dacă este sau nu vinovat.

Observ acest tip de amintiri în special la mijlociii cu temperament de setter şi la primii născuţi ascultători. Aceşti oameni

sunt caracterizaţi, în general, de lipsa încrederii, trăiesc cu teamă (se aşteaptă să păţească ceva rău), se lasă călcaţi în picioare, rareori iau atitudine şi stima faţă de propria persoană le este la un nivel scăzut.

Învaţă cum să iei atitudine, să spui „nu“ şi să-ţi controlezi propria viaţă.

Dacă eşti un setter care le face pe plac celorlalţi, eşti uşor dus de nas de orice neisprăvit care-ţi taie calea. Vei reuşi să te convingi că persoana respectivă a fost întotdeauna neînţeleasă şi dacă cineva doar ar iubi-o, s-ar schimba cu uşurinţă. De cele mai multe ori „neînţeleasa“ cu care ai de-a face, este obsedată de control şi te va juca pe degete. Ştie exact ce butoane să apese şi cum să-ţi manipuleze emoţiile astfel încât, ca o persoană ce vrea să facă pe plac, vei irosi bani, timp şi multă energie cu ea.

Una dintre principalele tale slăbiciuni este faptul că-ţi bazezi propria valoare numai pe propriile realizări. Trebuie să înveţi cum să iei atitudine, să spui „nu“ şi să-ţi controlezi propria viaţă. Importanţa ta nu stă numai în ceea ce faci, ci şi în cine eşti. Dar aceasta este cea mai dificilă lecţie pe care trebuie s-o înveţi.

Fermecătorul

Probabil ţi-ai dat deja seama că terierii şi bebeluşii (mezinii) vor avea, în general, amintiri legate de o personalitate fermecătoare. Îşi vor aminti de situaţii în care i-au făcut pe toţi din familie să râdă sau de situaţii în care i-au dus de nas cu uşurinţă pe părinţi, profesori sau fraţi şi surori pentru a obţine ce voiau. Amintiri legate de momente în care erau în centrul atenţiei sunt de asemenea caracteristice celor cu trăsături fermecătoare.

Cei care îşi folosesc farmecele îşi vor aminti de situaţii în care i-au făcut pe toţi din familie să râdă sau de situaţii în care i-au dus de nas cu uşurinţă pe părinţi, profesori sau fraţi şi surori pentru a obţine ce voiau.

Iată un exemplu: „Aveam cinci ani, eram foarte micuţă pentru vârsta mea şi ultima dintre nepoţi. Într-o zi când ne-am adunat acasă la mătuşa mea pentru Ziua Recunoștinței, bunicul şi bunica au intrat în sufragerie, iar bunicul s-a îndreptat direct spre mine, m-a luat în braţe şi a spus: «Missy, ce dor mi-a fost de tine!» Mi-a dat un pupic, m-a strâns în braţe şi m-a făcut să-i promit că n-o să mai cresc niciodată. După care bunica a spus: «Herbert, nu uita să-i

saluţi şi pe ceilalţi copii. Şi ei te aşteaptă.» Faptul că bunicul mi-a acordat mie cea mai mare atenţie m-a făcut să mă simt extraordinar.“

E important să înţelegi că în viaţă lucrurile nu merg mereu cum vrei tu.

Dacă ai astfel de amintiri, îţi place să fii în centrul atenţiei. Te simţi minunat atunci când faci o cameră plină de oameni să râdă şi te simţi abătut atunci când crezi că eşti ignorat sau tratat cu indiferenţă. Eşti probabil extrovertit şi ai tendinţa să te bosumfli atunci când lucrurile nu merg cum vrei tu.

E important să înţelegi că aceasta se poate întâmpla tot timpul.

Victima

Ai amintiri care-ţi lasă un gust amar? Care scot la iveală sentimente de nedreptate şi poate resentimente?

Dacă răspunsul este afirmativ, atunci te poţi considera o victimă.

Victimele sunt de obicei copiii mijlocii. Au convingerea că dacă ceva nu merge bine, ei vor fi învinuiţi – pentru că de multe ori au fost!

Iată un exemplu clasic: „Aveam şase ani. Eram un grup de opt copii – inclusiv doi dintre fraţii mei – şi jucam fotbal pe gazonul din faţa casei. Un puşti a trimis mingea pe drum, iar un băiat din vecini a alergat după ea. Nu s-a uitat unde aleargă şi s-a trezit în faţa unei maşini. Şoferul a frânat cu putere şi a reuşit să-l evite. Am alergat cu toţii în stradă să vedem ce s-a întâmplat, fiind urmaţi îndeaproape de mama mea. Era atât de speriată şi furioasă şi, din cauză că aveam mingea în mână, a crezut că totul s-a întâmplat din cauza mea. M-a plesnit în faţa tuturor, în ciuda faptului că unii copii strigau: «N-are nicio vină!» Ce m-a deranjat cel mai mult a fost faptul că a presupus pur și simplu că eu sunt de vină. Mereu eram învinuit.“

Ai amintiri care-ţi lasă un gust amar? Ce ai răspunde dacă te-aş întreba: „Cât de mulţumit eşti cu adevărat de modul în care decurge viaţa ta?“

Ca victimă, te consideri una dintre persoanele cele mai ghinioniste din lume. Te simţi mult mai liniştit atunci când ceilalţi încearcă să te consoleze. Poţi deveni uşor paranoic şi eventual poţi dezvolta ceva afecţiuni (greutate excesivă sau o listă

nesfârşită de indispoziţii şi boli) care se potrivesc perfect cu felul în care te percepi. Aceste situaţii te menţin în atenţia celorlalţi, dar trebuie să înţelegi că aceasta nu este cea mai bună metodă de a câștiga atenţia.

Indiferent de rolul pe care l-ai jucat, al celui care controlează, al celui care vrea să facă pe plac, al fermecătorului sau al victimei, toate aceste situaţii ţi-au modelat şi influenţat interacţiunile cu ceilalţi. Cel care controlează vrea respect; cel care doreşte să facă pe plac vrea să fie apreciat; fermecătorul vrea afecţiune; victima vrea milă. E uşor pentru ceilalţi să-şi dea seama de acest lucru. Semnalele nonverbale pe care le transmiţi sunt în acord cu setul tău de reguli.

Dar vrei cu adevărat să fii o astfel de persoană? Aşa vrei să fii tratat? Dacă nu, trebuie să realizezi cum eşti perceput de ceilalţi – şi să faci schimbarea necesară.

Confruntarea minciunilor

Ce ai răspunde dacă te-aş întreba: „Cât de mulţumit eşti cu adevărat de modul în care decurge viaţa ta?“

Mulţi ar răspunde: „Păi, cred că sunt destul de mulţumit.“ Foarte puţini dintre voi ar spune: „Dr. Leman, trebuie să-ţi spun că totul se duce pe apa Sâmbetei.“

Dar ştiu că vrei să schimbi *ceva*, altfel n-ai fi cumpărat cartea aceasta – sau n-ai fi citit până aici.

Dacă încerci deja să schimbi ce nu-ţi place, foarte bine. Te admir. Dar câţiva dintre voi sunteţi probabil ca Trisha:

„Totul e în ordine, dr. Leman. Sunt cât se poate de mulţumită. Recunosc, au fost şi câteva perioade dificile, dar în general viaţa mea a fost minunată."

„Foarte bine", răspund, „deci eşti mulţumită cu faptul că la 31 de ani ai divorţat de trei ori, ai declarat un faliment şi ai avut o cădere nervoasă?"

Sau Mac: „Greşeşti, dr. Leman. Viaţa mea e în ordine. Sunt aici ca s-o ajut pe soţia mea, dar eu nu am niciun fel de probleme."

„Chiar aşa?" răspund. „Bine atunci, pot să te întreb un singur lucru?"

„Desigur."

Minciuni pe care ți le spui

Sunt bine așa cum sunt.
Nu am nevoie de schimbare. Nu e chiar așa de rău.
Pot să trăiesc așa.

„Ai 30 de ani şi deja ai încercat patru profesii. E ceva ce-ai făcut cu bună ştiinţă

sau e un semn că lumea afacerilor nu e destul de bună pentru tine, că nu ţi-ai găsit încă locul?“

Oamenii pot avea vieţi care prezintă toate semnele evidente ale haosului, ale dezorganizării şi chiar ale disperării, dar cu toate acestea continuă să nege realitatea, ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Dar dacă primele lor două amintiri din copilărie sunt negative, iar a treia aduce a „N-ai fost la înălţime. Nu eşti destul de bun!“, vă garantez că oamenii aceştia nu sunt fericiţi. Se simt copleşiţi, năzuiesc către ceva ce nu pot realiza pe deplin şi trebuie să se rupă de un trecut care-i ţine pe loc. Pot spune „Totul e în regulă“, dar amintirile lor din trecut spun altceva.

Negi că ai avea nevoie de o schimbare – chiar dacă ceva din tine tânjeşte după ea?

Faci parte din aceeaşi categorie? Negi că ai avea nevoie de o schimbare – chiar dacă ceva din tine tânjeşte după ea?

Schimbarea nu e uşoară. Rescrierea setului tău de reguli nu se face instantaneu.

Gândeşte-te la problema aceasta în felul următor. Ai fost persoana care eşti timp de 20, 30 sau 40 de ani (poate mai mult). Ai căpătat anumite deprinderi comportamentale în timpul copilăriei, care au fost consolidate de dinamica familiei în timpul perioadei de creştere. Ca rezultat, ai început să faci presupuneri care au format setul tău de reguli.

Pe scurt, ai crezut mult timp minciunile pe care ţi le-ai spus. Ca atare, când vei încerca să schimbi ceva, vei întâlni o serioasă rezistenţă interioară. Schimbarea nu e uşoară. Rescrierea setului tău de reguli nu se face instantaneu. Nu există o pastilă miraculoasă pe care s-o iei de trei ori pe zi ca totul să fie bine dimineaţa următoare. Dar dacă iei hotărârea de a-ţi modifica răspunsurile, atitudinea şi comportamentul, în curând cele noi vor părea la fel de normale şi obişnuite ca acelea vechi şi distructive.

Șapte pași pentru schimbarea setului tău de reguli

Te-ai născut cu un anumit caracter care a fost consolidat şi întărit mai departe de ordinea naşterii şi de mediul familial. Consideră aceşti factori „hardware-ul“ personalităţii tale.

„Software-ul“ a preluat conducerea atunci când au început să se întâmple lucruri în viaţa ta.

Nu-ţi pune piedici. Nu te înfrânge singur. Convinge-te că poţi s-o faci – că te vei schimba.

Erai doar un puştiulică care abia vedea peste măsuţa de cafea şi lipsit de orice experienţă. Nu erai umblat prin lume; nu aveai niciun fel de educaţie. Nu, apăruseşi gol-goluț pe această lume şi din acel moment, efectiv în fiecare oră a fiecărei zile, ai ajuns să fii copleşit de stimuli din care trebuia să înţelegi ceva: *Cum le pot atrage atenţia celorlalţi? De ce părinţii mă tratează într-un anume fel? De ce sora mea e tratată într-un mod diferit?*

Ai început să faci presupuneri. Ai găsit un răspuns la întrebarea care-ţi va influenţa setul de reguli: *Contez numai atunci când* . Nu erai adult atunci când ai tras aceste concluzii. Nu aveai o diplomă universitară. Puterea ta de abstractizare era nulă. Şi, cu toate acestea, ai ajuns la nişte răspunsuri definitive.

Problema e că poate aceste răspunsuri nu au fost cele corecte! Dar ai rămas prizonierul lor.

Acum ai şansa să-ţi foloseşti mintea de adult pe care ţi-a dat-o Dumnezeu. Nu-ţi pune piedici. Nu te înfrânge singur. Convinge-te că poţi s-o faci – că te vei schimba. Te *poţi* elibera de toate temerile, de toate nonsensurile cu care ai crescut. Dar trebuie să fii dispus să te priveşti într-un mod critic – să vezi unde ai fost, unde eşti acum şi unde vrei să ajungi – şi să faci schimbările necesare.

Dacă nu vrei să mai fii o victimă, nu trebuie să mai fii. E mult mai sănătos să recunoşti: „Ştii ceva? M-am simţit cel mai bine atunci când oamenilor le-a fost milă de mine, dar nu mai vreau să stârnesc mila nimănui. Vreau să fiu respectat.“ Asta înseamnă să fii matur. Aşa gândeşte un om în toată firea.

Cel căruia îi place să facă pe plac poate spune: „OK, am crescut crezând că sunt luat în seamă numai atunci când mă prefăceam, dar nu mai e aşa. Vreau intimitate reală, bazată pe o relaţie profundă. Vreau să fiu într-un parteneriat în care dai şi primeşti.“ Asta înseamnă să te maturizezi.

Deci cum poţi să-ţi rescrii setul de reguli?

1. Trebuie să realizezi că viitorul nu este prizonier al trecutului

Cu mulţi ani în urmă, am avut ca pacientă o fată din Vietnam. Fusese adoptată de o

familie americană extrem de iubitoare şi grijulie, dar sosise pe meleagurile noastre cu multe răni dureroase – atât fizice, cât şi psihice. Mi-am dat seama că voi avea mult de lucru atunci când am întrebat-o despre urmele pe care le avea pe braţe şi mi-a spus că sunt urme de arsuri provocate de ţigări aprinse – una dintre cele mai odioase forme de pedeapsă pe care le-am întâlnit în decenii de consultaţii. Nu vom şti probabil niciodată tot ce s-a întâmplat în copilăria ei.

Nu era surprinzător faptul că pacienta mea vedea lumea ca pe un loc plin de ură, durere şi răutate. Chiar după ce trăise mai mulţi ani într-un mediu cald şi protector decât petrecuse într-unul înfiorător, avea probleme serioase în a se desprinde de un trecut apăsător. Am înţeles foarte bine de ce, dar nu aveam de gând s-o las să rămână în situaţia în care era. Da, avusese nişte perioade groaznice în trecut, dar viaţa continuă şi ea trebuia să meargă mai departe.

Trecutul ţi-a influenţat deja prezentul, dar depinde de tine cât de mult îţi va influenţa viitorul.

La fel şi tu. Eşti adult acum. Ca să poţi deveni un nou şi sănătos „tu“, trebuie să te

rupi de tot ce ţi s-a întâmplat şi să te concentrezi asupra modului în care vrei să fii tratat de acum încolo.

De exemplu, copil fiind, ai fost învinovăţit şi pedepsit mai mult decât fraţii tăi. Poate ai simţit nevoia să fii tu acela care controlează tot ce se întâmplă. Poate a trebuit să le faci pe plac altora pentru a fi acceptat.

Dar nu trebuie să te blochezi în aceste scenarii obişnuite. Poţi să te eliberezi ca adult şi să spui: „Aşa m-am comportat în trecut. Aşa am crezut că e bine când am fost copil. Dar nu mai sunt copil şi n-o să mă mai comport aşa."

Trebuie să separi trecutul de viitor. Trecutul ţi-a influenţat deja prezentul, dar depinde de tine cât de mult îţi va influenţa viitorul.

2. Schimbă-ți dialogul interior

Dialogul cu tine însuţi este extrem de important aici. Poţi deveni cel mai bun consilier al tău! Ţelul meu în ceea ce-i priveşte pe pacienţii mei e întotdeauna acelaşi: vreau să înveţe să se sfătuiască singuri, astfel încât să nu mai aibă nevoie de mine. Datoria mea e să le pun la dispoziţie instrumentele de bază ale psihologiei pentru a se putea trata singuri.

Nu mă înţelege greşit; oamenii cu probleme serioase au nevoie de ajutorul profesioniştilor. Dar până şi ei pot învăţa să folosească sfaturile şi informaţiile concrete pe care le primesc, pentru a fi capabili să se descurce pe cont propriu. Odată ce ţi-ai înţeles trecutul, atuurile şi slăbiciunile inerente şi felul în care ai răspuns la stimulii din mediul tău, poţi să-ţi eliberezi viitorul de trecut şi să începi să-ţi dezvolţi calităţile.

Fereşte-te de dialogul interior contrar propriilor interese.

Fereşte-te de dialogul interior contrar propriilor interese. Comentarii de genul celor prezentate în continuare trebuie eliminate din vocabularul tău:

Nu mă pot abţine când e vorba despre mâncare. Întotdeauna încurc lucrurile.

Sunt cel mai mare învins din lume.

Acest tip de dialog interior nu face altceva decât să cimenteze influenţa negativă pe care ai primit-o în copilărie.

Iată un exemplu de dialog interior mult mai sănătos:

Am avut probleme cu mâncarea în trecut, dar ieri a fost o zi foarte bună, iar astăzi am mâncat într-un mod

responsabil două din trei mese, cu un sigur aperitiv uşor. E în mod evident o îmbunătăţire.

Nu mă pricep întotdeauna să analizez o situaţie înainte să mă implic, dar acum mă opresc şi număr până la 10 înainte să acţionez.

În trecut, am eşuat la mai multe slujbe. Dar acum mi-am schimbat atitudinea, am noi abilităţi interpersonale şi cred cu adevărat că mă voi descurca mult mai bine.

3. Transformă-te în propriul tău părinte

Ca adult, poţi să-ţi vorbeşti ca şi cum ai fi propriul tău părinte. Diferenţa constă în faptul că acum eşti un om cu experienţă. Eşti un om pregătit. Ştii cum funcţionează lumea şi, datorită acestei maturităţi, poţi face o treabă mai bună când vine vorba despre modelarea propriei personalităţi.

Încurajează-te aşa cum meriţi. Fii îngăduitor cu tine atunci când greşeşti.

De exemplu, un tip căruia îi place să deţină controlul poate spune: „Mi-e teamă să-i las pe alţii să conducă, mai ales că nu sunt sigur că vor face o treabă la fel de bună ca mine. Pe de altă parte, realizez că este arogant din partea mea să presupun că eu

sunt singurul care ştie să facă un anumit lucru. Această atitudine îmi creează probleme cu soţia, îi influenţează negativ pe copii şi îmi formează o reputaţie care nu-mi place. E timpul să încep să mă schimb.“

Schimbarea va veni puţin câte puţin. Când un astfel de tată îşi va lăsa fiul să spele maşina, va trebui să se abţină de la comentarii şi observaţii. Poate că Junior nu e capabil s-o spele la fel de bine ca el, dar ce contează? Îţi înscrii maşina într-o competiţie de maşini perfect curate?

De ce să nu-ţi vorbeşti aşa cum un părinte bun şi corect îi vorbeşte copilului său? Încurajează-te aşa cum meriţi. Fii îngăduitor cu tine atunci când greşeşti. Obişnuieşte-te să-ţi judeci comportamentul cu obiectivitate şi să-l corectezi atunci când trebuie.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Atunci când te-am auzit la radio spunând că personalitatea unui copil este deja formată la vârsta de cinci ani am rămas mască. Copilul meu cel mare e aproape de împlinirea acestei vârste. E un puşti dulce foc, dar în acelaşi timp un perfecţionist extrem. A rupt odată un bileţel scris tatălui său pentru că o literă nu arăta

suficient de bine din punctul lui de vedere. Poate să citească foarte bine, dar refuză s-o facă pentru că nu e la fel de fluent ca mine. De câte ori face ceva greşit, vorbeşte încontinuu despre cât de mult se dispreţuieşte pentru că a fost un băiat rău. Am încercat întotdeauna să-l învăţ că e normal să greşeşti şi am încercat să-i ascund latura mea perfecţionistă, dar, cumva, el tot a primit mesajul că trebuie să fie perfect.

A trebuit să te aud pe tine vorbind ca să realizez că înainte să-l pot schimba pe el trebuie să mă schimb pe mine însumi. Mai uşor de spus decât de făcut, ştiu. Dar merită, pentru fiul meu. Îmi pare rău că nu am realizat acest lucru acum cinci ani.

Pat, Ontario

Nu trebuie doar să acţionezi şi să simţi – trebuie să gândeşti! Încearcă să înţelegi de ce te simţi bine atunci când controlezi o anumită situaţie, de ce încerci întotdeauna să fii pe placul altora sau de ce primul tău instinct e să cauţi compasiunea celorlalţi – apoi reaminteşte-ţi de ce nu mai vrei să joci acel rol.

4. Transformă o amintire neplăcută într-una plăcută

Când actorul Jack Lemmon a murit în 2001, un articol referitor la viaţa lui mi-a atras atenţia în mod deosebit, pentru că o povestire prezentată în el semăna foarte mult cu una trăită de mine. Îţi aduci aminte când am încurcat nişte versuri la un meci, fiind mascota echipei, şi i-am făcut pe toţi cei din tribună să râdă? Lemmon a făcut acelaşi lucru, dar pe scenă, într-o piesă. Avea opt ani şi pentru că alt copil se îmbolnăvise, Jack a fost rugat să-l înlocuiască în piesa şcolii. Prima replică a fost perfectă, însă pe a doua a greşit-o. Colegii au început să râdă. Ceea ce putea deveni un moment umilitor s-a transformat însă într-unul de succes. În loc să se sperie, să plângă sau să fugă de ruşine, Lemmon a profitat de situaţie pentru a stârni mai multe râsete. Când a terminat, toată clasa a izbucnit în aplauze![35]

Privind înapoi, Jack a considerat acel incident ca un moment de răscruce în viaţa lui. „Mi-am spus: «Cred că-mi place ce se întâmplă.» A fost cea mai importantă zi din viaţa mea.“[36]

Pentru mulţi copii, o astfel de experienţă ar fi fost cel puţin umilitoare, dar pentru Jack a fost începutul a ceva special. Îşi descoperise chemarea şi şi-a folosit talentul pentru a-şi dezvolta o carieră deosebită, în timpul căreia a apărut în peste cinci sute de seriale TV şi în câteva filme de-a dreptul hilare alături de Walter Matthau. Nu prea se

fac comedii mai bune decât *Morocănoşii*. De-a lungul carierei sale a câştigat două Oscaruri şi un Emmy.

Nu există nicio persoană în viaţă care să nu ascundă câteva amintiri neplăcute, chiar dureroase. Gândeşte-te la o femeie care în timpul copilăriei a fost violată şi a trăit în sărăcie. Apoi, într-un final, a obţinut o slujbă la un post local de televiziune, care după scurt timp i-a atras atenţia că nasul, părul şi gura ei „nu erau cum trebuie“. S-a dus la un salon francez de coafură din New York, pentru a-şi schimba coafura şi a sfârşit cu chelie şi cruste pe scalp!

Nu a renunţat însă şi în cele din urmă a reuşit să apară în emisiunea lui Joan Rivers, numai pentru ca aceasta să o umilească, întrebând-o de ce este atât de grasă. Faptul că îşi putea auzi coapsele atingându-se când mergea a convins-o să se ducă la o clinică de slăbire, dar prezenţa ei acolo a fost de scurtă durată datorită lui Steven Spielberg care a sunat-o şi i-a propus rolul Sofiei din filmul *Culoarea purpurie*. Oferta a fost, totuşi, însoţită de o atenţionare. Spielberg i-a spus că dacă mai slăbeşte o jumătate de kilogram, o să-i dea rolul unei alte actriţe. Oprah Winfrey a părăsit clinica în aceeaşi zi, oprindu-se pe drum la un magazin Dairy Queen.[37]

Oamenii de succes au în general tot atât de multe amintiri neplăcute ca oamenii „obişnuiţi“. Ba uneori chiar mai multe. Când un reporter l-a întrebat pe Ernest Hemingway cum să devină un scriitor de succes, răspunsul a fost:

„Ai o copilărie nefericită.“

Singura putere pe care trecutul o are asupra ta este aceea pe care tu i-o atribui.

Diferenţa constă în faptul că oamenii de succes îşi folosesc amintirile neplăcute ca motivaţie pentru a crea amintiri fericite. Jack Lemmon a descoperit ceva pozitiv în a-i face pe alţii să râdă – chiar dacă râdeau de el – şi a folosit acest lucru pentru a deveni un mare actor. Oprah a reuşit să învingă sărăcia şi stereotipurile, ajungând sora cea mare a întregii Americi.

Iată un secret pe care trebuie să-l afli: singura putere pe care trecutul o are asupra ta este aceea pe care tu i-o atribui. Nu te ascunde de trecutul tău. Aminteşte-ţi-l! Încearcă să-l înţelegi, reevaluează-l şi foloseşte-l ca motivaţie. Găseşte o parte pozitivă chiar şi în momentele dureroase. Chiar şi atunci când ceva cu adevărat teribil s-a întâmplat, ca în cazul violului lui Oprah, poţi să gândeşti în felul următor: *A fost*

îngrozitor, dar am supravieţuit. Astfel de amintiri teribile, văzute în acest fel, ne pot face mai puternici.

Oamenii de succes au în general tot atât de multe amintiri neplăcute ca oamenii „obişnuiţi“. Diferenţa constă în faptul că oamenii de succes îşi folosesc amintirile neplăcute ca motivaţie pentru a crea amintiri fericite.

Hai să luăm exemplul pacientei mele din Vietnam. În loc să spună: „Am fost arsă cu mucuri de ţigară atunci când eram mică, deci lumea aceasta e un loc îngrozitor“, ar putea spune: „Ceea ce mi s-a întâmplat a fost îngrozitor. Niciun copil n-ar trebui să treacă prin aşa ceva. Dar am scăpat cu bine. Dumnezeu m-a ajutat să ajung într-o familie minunată. Lucrurile s-au schimbat şi nu există niciun motiv să nu cred că vor continua să se schimbe în mai bine.“

Un băiat care a împărţit greşit pe litere un cuvânt uşor, la un concurs de ortografiere, şi care a fost luat peste picior îşi poate găsi alinarea spunând: „Eram sub presiune, eram nervos şi am greşit un cuvânt uşor. I se poate întâmpla oricui. Valoarea mea nu stă în faptul că, în clasa a II-a fiind, n-am putut să spun pe litere cuvântul «mănuşă». Viaţa merge înainte.“

Băiatul despre care am vorbit mai devreme, care a fost plesnit de mama lui în faţa prietenilor, poate spune: „Sunt convins ca mama s-a speriat rău de tot. Şi cu toate că n-a fost corect din partea ei să mă învinovăţească, şi cu toate că eram adesea învinovăţit pentru ceva ce nu făcusem, realitatea e că nu mai locuiesc cu mama. Când mă duc la serviciu, cei de acolo nu mă văd ca pe copilul mijlociu al familiei; mă văd ca pe managerul conturilor clienţilor. Fac o treabă foarte bună şi teama mea de a eşua e iraţională. Toate evaluările mele au fost bune. De fapt, şeful meu mi-a vorbit despre o eventuală avansare şi o creştere salarială. Am devenit din ce în ce mai competent în ceea ce fac şi cred că a venit momentul să mă maturizez şi din punct de vedere emoţional.“

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Timp de 20 de ani am fost supărat pe tatăl meu pentru modul în care m-a tratat atunci când eram mic. Acum o lună, tatăl meu a murit. Săptămâna următoare, după ce te-am auzit vorbind la radio, am realizat dintr-odată că nu voi mai avea niciodată o relaţie apropiată cu tatăl meu. Şi totodată am realizat de ce a făcut ce-a

făcut – pentru că aşa fusese crescut şi el. Mai rău, mi-am dat seama că şi eu fac anumite lucruri la fel (sunt şi eu tată). E prea târziu pentru mine şi tatăl meu, dar nu e prea târziu pentru mine şi fiul meu, Justin.

Tate, Michigan

---

5. Iartă-ți părinții

Societatea de azi a făcut din învinuirea părinţilor un sport naţional. Decât să ne asumăm răspunderea pentru ceea ce am devenit, preferăm să dăm vina pe tatăl disfuncţional şi pe mama maniacă.

Cu cât a fost mai grea viaţa ta acasă, cu atât mai mult trebuie să-ţi ierţi părinţii.

Recunosc, ca psiholog, am văzut şi auzit suficiente poveşti de groază care-i implicau pe părinţi. Ştiu cât de cruzi, răzbunători şi chiar dăunători pot fi unii părinţi, dar ceea ce voi afirma se bazează pe experienţa mea de lucru cu copii din familii disfuncţionale: cu cât a fost mai grea viaţa ta acasă, cu atât mai mult trebuie să-ţi ierţi părinţii.

Câţiva dintre voi privesc lucrurile invers. Credeţi că dacă părinţii voştri au fost oarecum acceptabili sau poate un pic mai

rău de atât, aţi putea să-i iertaţi. Dar dacă fac parte din ultimii 10%, în niciun caz nu i-aţi putea ierta.

Eu cred că este tocmai invers, deoarece consider iertarea ca fiind una dintre cele mai bune metode de autoapărare emoţională pe care o poţi folosi. Când ai posibilitatea, uite-te peste inovatoarea carte a lui dr. Lewis Smede, *Forgive and Forget*, şi vei afla că prima persoană care beneficiază de pe urma iertării e persoana care iartă!

Amărăciunea, supărarea prelungită şi orice resentiment sunt toxice pentru binele nostru emoţional; ne otrăvesc sufletul. Iertarea este medicamentul minune. Elimină toxinele emoţionale şi ne eliberează din închisoarea trecutului.

Vorbesc în cunoştinţă de cauză. Copiii vecinilor obişnuiau să numească „fabrica de gin“ biroul tatălui meu. Am în spatele meu o lungă linie de băutori şi a fost de datoria mea să-i iert pe mulţi dintre ei. Am realizat că n-o să câştig nimic, ba din contră, o să pierd chiar, dacă mă voi crampona de trecut şi dacă voi rămâne înverşunat, furios şi răzbunător.

Trebuie să ierţi – nu pentru că părinţii tăi merită să fie iertaţi, ci pentru că* tu *meriţi liniştea şi libertatea aduse de actul iertării.

Când te încurajez să-ţi aminteşti ce s-a întâmplat în perioada de început a copilăriei tale, vreau în acelaşi timp să respingi minciunile care ţi-au influenţat logica personală şi care ţi-au format setul de reguli. Trebuie să ierţi – nu pentru că părinţii tăi merită să fie iertaţi, ci pentru că *tu* meriţi liniştea şi libertatea aduse de actul iertării.

Poate ai avut părinţi buni, care ocazional au mai greşit. Majoritatea părinţilor nu au nevoie atât de iertare, cât de înţelegere. Nimeni nu e perfect şi garantez că o persoană cu care trăieşti cel puţin 18 ani va spune sau va face din când în când ceva neplăcut. Nu-ţi urî părinţii pentru simplul motiv că sunt oameni.

Înţelegându-le slăbiciunile poţi să clarifici mai bine relaţia cu aceştia.

Dacă părinţii tăi sunt încă în viaţă, începe procesul iertării întâlnindu-te cu ei. Subliniază faptul că ai vrea să-i cunoşti din nou – de data aceasta ca adult – dacă noua relaţie se va baza pe un respect reciproc. În anumite cazuri, totuşi (ca de exemplu,

cazurile de abuz), e preferabil să se evite contactul personal. Dar asta nu înseamnă că inima ta nu poate ierta.

6. Acționează

Schimbarea nu este decât un simplu cuvânt dacă nu faci efortul de a aplica în mod corect ceea ce ai învăţat.

De exemplu, o femeie care are obiceiul să se implice în relaţii romantice distructive poate spune: „N-o să mă mai culc cu nimeni până nu mă mărit. Trebuie să fac o schimbare care să mă ajute să găsesc o persoană care să ţină cu adevărat la mine, nu doar un tip care e interesat de propria lui plăcere.“

Un om care nu-şi poate păstra serviciul poate spune: „Data viitoare când mă voi certa cu şeful meu sau când mi se va spune să fac ceva ce cred că e stupid, nu-mi voi mai anunţa demisia. Am renunţat la prea multe funcţii bine plătite din cauza unui moment de nervozitate. De acum încolo, voi părăsi un loc de muncă numai printr-o cerere scrisă de demisie, dându-mi astfel şansa să mă gândesc serios la ce fac, în loc să iau pe loc o decizie bazată pe emoţii.“

Schimbarea adevărată nu se va întâmpla până nu vei confrunta minciunile, până

nu-ţi vei schimba setul de reguli astfel încât să-ţi modifici modul de a gândi, punând apoi totul în aplicare.

7. Găsește un partener

Dacă vrei schimbarea cu orice preţ, spune-i unei persoane de încredere despre ce vrei să faci şi cere-i ajutorul: „Megan, vreau să renunţ să mai mănânc Krispy Kremes. Când ieşim la cafea, ai putea să-mi reaminteşti acest lucru?“

Când nu dai socoteală nimănui, rişti să deviezi de la linia trasată. Devierea poate fi minimă, dar dacă devine constantă te poate îndepărta de ţelul tău. Poţi iniţia schimbarea chiar acum, punând mâna pe telefon, spunându-i cuiva tot ce vrei să faci şi cerându-i ajutorul. O confesiune publică îţi arată atât ţie, cât şi celorlalţi că eşti cu adevărat hotărât să faci schimbarea necesară.

Nu crede minciunile!

Lui Zane Grey i s-a spus că nu poate să scrie. Despre Thomas Edison mulţi au crezut că nu este prea deştept. Şi Albert Einstein? Au fost destui care n-au avut încredere în abilitatea lui intelectuală.

Acum, te întreb eu, ce s-ar fi întâmplat dacă aceşti trei oameni de-a dreptul geniali ar fi crezut aceste minciuni – şi le-ar fi internalizat?

Să te schimbi pe tine e mai greu decât să schimbi pe altcineva. Sunt de vină oare minciunile pe care ţi le spui *despre* tine? Că nu meriţi? Că nu eşti suficient de bun? Că nu poţi să faci ceva fiindcă ai mai încercat şi nu ai reuşit? Că de vină sunt părinţii tăi şi felul în care te-au crescut?

Acum e timpul să demaști aceste minciuni – pentru binele tău şi al celor pe care-i iubeşti. De ce să nu-ţi asumi responsabilitatea şi să devii persoana care ţi-ai dorit să fii?

Ştiu că eşti o persoană inteligentă, aşa că de ce să nu joci jocul vieţii într-un mod inteligent?

CE SĂ FACI MIERCURI

1. Revino asupra listei cu cele trei amintiri din perioada de început a copilăriei tale. Cum îţi influenţează actuala logică personală?
2. Fă o listă cu ce conţine setul tău de reguli. Cum te-au ajutat aceste reguli să devii cine vrei să fii? Cum te-au împiedicat să devii o nouă persoană?
3. Identifică stilul în care ai fost crescut de părinţii tăi:

- Autoritar
- Permisiv
- Critic
- Corect

4. Stabileşte cu precizie ce tendinţă ai:

- Să ai totul sub control
- Să le faci pe plac altora
- Să fii fermecător
- Să fii o victimă

5. Citeşte din nou secţiunea „Şapte paşi pentru schimbarea setului tău de reguli“.

JOI

Cum scrii cuvântul „dragoste“? Soția mea scrie V-i-s-a

Ce te face să te simţi iubit şi ce spune asta despre tine? Înţelegerea propriului stil şi a stilului altora poate netezi drumul către o relaţie sănătoasă.

ÎNAINTE DE A CINCISPREZECEA ANIVERSARE a căsătoriei mele cu Sande, umblam prin magazine întrebându-mă ce i-aş putea cumpăra ca să-i fac o surpriză, când în sfârşit am găsit cadoul ideal. Pe un raft în faţa mea, stătea aşezat cel mai elegant, cel mai durabil şi cel mai frumos prăjitor de pâine pe care l-ai putea vedea vreodată. Şi era făcut pentru patru felii! Nu aveam să-i cumpăr soţiei *mele* un pricăjit de prăjitor pentru doar două felii. Voiam să-i cumpăr ce e mai bun, ca să vadă cât de mult o iubesc. Iar acest produs de înaltă clasă şi mare fineţe era şi destul de mare pentru a putea prăji covrigi. Ce altceva putea Sande să-şi mai dorească?

Am cumpărat prăjitorul şi i-am cerut doamnei de la magazin să-l împacheteze. „E un cadou de nuntă?“ a întrebat.

„Nu, am spus, e un cadou de aniversare pentru soţia mea.“

Spre surpriza mea, amabila doamnă a început să se uite cam chiorâş la mine. Am presupus că se gândea la soţul ei, întrebându-se de ce nu are şi el bunul-simţ să-i cumpere un astfel de cadou rafinat. Probabil se gândea: *De ce n-am avut şi eu norocul să mă mărit cu un om atât de sensibil şi creativ?*

Acest produs de înaltă clasă şi mare fineţe era şi destul de mare pentru a putea prăji covrigi.

Fără îndoială, la lucrul acesta se gândea.

Ce altceva putea Sande să-şi mai dorească?

Câteva ore mai târziu, a urmat momentul magic: Sande a deschis cadoul pe care cu atâta grijă îl alesesem pentru ea. „Oh, ce drăguţ“, a spus – şi l-a pus la loc de seamă în bucătărie.

Mă simţeam tare mândru, ştiind că am luat cadoul potrivit.

O jumătate de oră mai târziu, mi-am dat seama că Sande dispăruse. Ca să fiu sincer, fiul meu de cinci ani, Kevin, a fost cel care mi-a atras atenţia.

„Tati“, m-a întrebat, „de ce plânge mami în baie cu uşa închisă?“

Am mormăit, dându-mi seama că am făcut o greşeală – o mare greşeală – din nou. Crezusem că am învăţat din greşelile anterioare.

Vezi tu, la începutul căsniciei noastre, obişnuiam să-i cumpăr lui Sande lenjerie pe care n-o purta niciodată. Pretindea, culmea, că tipul de lenjerie pe care-l cumpăram era prea „inconfortabil“. Mi-au trebuit câţiva ani ca să-mi dau seama că ideea ei de lenjerie confortabilă semăna cu lenjeria caracteristică perioadei de maternitate. Se simte bine în ceva mai larg, în ciuda faptului că este o femeie foarte zveltă.

Apoi a urmat o perioadă în care am considerat că ar trebui să fiu mai romantic cu soţia mea, aşa că m-am dus la un magazin universal şi i-am cumpărat un neglijeu mortal. Era super. Sande a deschis cadoul, a remarcat cât de drăguţ era, m-a sărutat pe obraz şi l-a pus înapoi în cutie. A fost ultima dată când am văzut acel neglijeu până acum doi ani, când l-am dezgropat dintr-un sac cu vechituri. Din câte ştiu, acel neglijeu a devenit cea mai scumpă cârpă de şters praful din istoria omenirii.

Câteodată, cel mai bun cadou pe care poţi să i-l faci unei persoane e ceva aproape identic cu ceea ce ai primit cel mai recent de la ea.

Antecedentele mele în materie de făcut cadouri (care, de altfel, s-au îmbunătăţit, dându-le astfel o umbră de speranţă tăntălăilor romantici ai acestei lumi) este o bună dovadă a felului în care se comportă într-o relaţie majoritatea dintre noi. Le dăm altora ce ne dorim noi. Dar ce facem cu ce-şi doreşte celălalt?

Câteodată, cel mai bun cadou pe care poţi să i-l faci unei persoane e ceva aproape identic cu ceea ce ai primit cel mai recent de la ea.

Pentru mulţi dintre noi a învăţa să iubim nu este ceva natural; este o abilitate ce trebuie dobândită.

Ţi-ai face un mare serviciu dacă ai înţelege că oameni diferiţi vor să fie iubiţi într-un mod diferit şi prin mijloace diferite. Ce te emoţionează şi are înţeles pentru tine poate fi fără sens pentru alţii. Înţelegerea acestui lucru te va ajuta să-ţi defineşti mai bine propriile calităţi unice şi să te faci înţeles de ceilalţi. Te va ajuta de asemenea

să iubeşti oamenii speciali din viaţa ta într-un fel aparte care va duce la relaţii ce implică mai multă intimitate şi înţelegere.

Pentru mulţi dintre noi a învăţa să iubim nu este ceva natural; este o abilitate ce trebuie dobândită. Din fericire, avem ajutor. Prietenul meu Gary Chapman a scris o carte minunată, *Cele cinci limbaje ale iubirii*[38], care ajută la identificarea nevoilor emoţionale ale fiecărei persoane. Cartea lui li se adresează în special cuplurilor, dar le este utilă şi celor care au sau se gândesc să se implice într-o relaţie.

Ce îți menține rezervorul plin?

Minciuni pe care ți le spui

Îmi place mie, deci îi va plăcea și ei.

Bineînțeles că *toată lumea* vrea așa ceva. Cine nu și-ar dori unul?

Există un singur mod de a-ți exprima dragostea față de soț/soție: sex.

Ar trebui să fie în stare să-și dea seama ce-mi place. N-ar trebui să-i spun eu!

Ştiai că foarte rar soţul şi soţia folosesc acelaşi limbaj al dragostei? Asta înseamnă că soţia, de cele mai multe ori, îşi va iubi soţul aşa cum *ea* ar vrea să fie iubită

– lăsând, drept urmare, rezervorul afectiv al soţului gol. Frustratul soţ îşi va iubi soţia aşa cum *el* ar vrea să fie iubit, sperând că ea va pricepe aluzia. Bineînţeles că acest lucru nu se va întâmpla, pentru că ea nu poate să-şi imagineze motivul pentru care soţul se comportă cu ea aşa cum se comportă. Ea nu vrea să fie iubită în acel fel şi ca atare nu-şi va iubi niciodată soţul în acel mod.

Iată cum poate creşte distanţa emoţională într-o căsnicie.

Voi fi cât se poate de clar. În spatele fiecărei căsnicii eşuate, al fiecărui copil cu o natură rebelă sau al unei rupturi într-o relaţie stă un rezervor al dragostei gol. În adâncul sufletului său, acea persoană nu se simte iubită pentru că lui sau ei nu i se acordă acel tip de atenţie care spune: „Te iubesc.“ Îmi amintesc de vizita unei paciente, epuizate de distanţa emoţională din căsnicia ei. Atât ea, cât şi soţul ei lucrau întruna şi îmi amintesc că m-am gândit: *Această femeie este o candidată ideală la infidelitate conjugală. Acelaşi lucru e valabil şi pentru soţul ei.*

„Aţi fost tentată să aveţi o aventură extraconjugală?“ am întrebat.

Aproape a râs. „Am trecut deja prin aşa ceva“, s-a destăinuit. „Cum aţi ştiut?“

Nu trebuie să fii un geniu ca să-ţi dai seama. Un rezervor afectiv gol este adesea

un factor care contribuie decisiv la destrămarea unei relaţii – şi, de asemenea, la apariţia delincvenţei juvenile. Dacă vrei să ai o viaţă fericită şi încununată de succes, un cămin înfloritor şi să devii acea „nouă persoană“ la care visezi, e absolut vital să fii capabil să-ţi identifici propriul limbaj al iubirii şi în acelaşi timp să-l înveţi pe cel al partenerului tău.

Limbajul iubirii nr. 1. Declarațiile

Sunt anumiţi membri ai rasei umane care trăiesc pentru un compliment făcut la momentul potrivit, o atingere delicată sau o simplă încurajare.

Tăcerea nu a fost niciodată de aur pentru acei oameni al căror limbaj al iubirii este bazat pe complimente verbale. Sunt anumiţi membri ai rasei umane care trăiesc pentru o declarație făcută la momentul potrivit, o atingere delicată sau o simplă încurajare. Poţi face nenumărate lucruri frumoase pentru aceşti oameni – să le pregăteşti o masă deosebită, să-i îmbrăţişezi mereu, să petreci mare parte din timp cu ei –, dar dacă nu-ţi exprimi în cuvinte afecţiunea şi angajamentul, nu se vor simţi iubiţi.

Îmi place să numesc declarațiile „mesaje comerciale strecurate periodic celor pe care-i iubim“. În meseria mea, de exemplu,

am văzut efectele negative ale tipului negativ, critic de îngrijire părintească şi am fost martor la efectele distructive pe care asprimea excesivă le poate avea. Poate din acest motiv mă străduiesc să folosesc un limbaj încurajator cu copiii mei:

„Scumpa mea, luându-te pe tine şi pe prietenele tale de la patinoar, mi-am reamintit ce fler ai avut alegându-ţi prietenele; sunt nişte fete atât de drăguţe, fiecare dintre ele, şi sunt tare mândru de deciziile tale.“

Dacă cei dragi prezintă acest limbaj al dragostei, foloseşte-l! Hai să spunem că fiul tău a avut ceva probleme cu executarea unei anumite lovituri la golf şi, în sfârşit, aceasta i-a reuşit. Pur şi simplu spune-i: „Ei bine, Tommy, se pare că exersarea loviturii a început să dea roade!“

***N-am întâlnit niciodată un bărbat care să-mi spună că, după o zi lungă la serviciu, primul lui gând a fost:* Ce bine mi-ar prinde acum e o discuţie de vreo 45 de minute cu nevastă-mea.**

Eram într-o zi într-un restaurant cu prietenul meu Moonhead, când am văzut un tip purtând un tricou care m-a făcut să râd.

Având în vedere că joc şi eu golf, înţelegeam ce vrea să spună. Pe tricou erau patru rânduri scrise:

„Urăsc golful.“

„Urăsc golful.“

„Frumoasă lovitură, prietene.“

„Îmi place golful.“

Este uimitor felul în care o propoziţie pozitivă poate transforma complet un chin frustrant în ceva plăcut, nu-i aşa?

Nu vorbesc aici despre laude goale – este ceva fals şi de-a dreptul greţos. O încurajare reală înseamnă a descoperi o trăsătură pozitivă la un copil, partener de viaţă sau prieten şi a spune: „Aceasta este o trăsătura ce merită păstrată şi dezvoltată.“

Limbajul dragostei produce cele mai mari neplăceri într-o căsnicie atunci când este favorizat de soţie, în special, deoarece cuvintele nu sunt punctul forte al bărbaţilor. Ne pricepem la zgomote, mormăieli şi comenzi, dar la cuvinte de dragoste? Hai să spunem că, în general, am putea să facem o treabă mult mai bună. În medie, bărbaţii folosesc de trei ori mai puţine cuvinte pe zi decât femeile. Până să ajungem acasă de la serviciu, 99% din cuvintele noastre au fost deja folosite. N-am întâlnit niciodată un bărbat care să-mi spună că, după o zi lungă la serviciu, primul

lui gând a fost: *Ce bine mi-ar prinde acum e o discuţie de vreo 45 de minute cu nevastă-mea.* Un astfel de bărbat poate exista, dar eu nu l-am întâlnit până acum! Din acest motiv, nu e greu de înţeles de ce multe femei, pentru care complimentele verbale sunt extrem de importante, se simt cumva neglijate şi neapreciate în multe căsnicii.

Căsnicia ta nu este ca o pădure bătrână; ea se aseamănă cu o grădină proaspăt plantată.

Dacă eşti un bărbat care citeşte această carte, îmi permit să-ţi sugerez ca, din dragoste pentru soţia şi copiii tăi, să-ţi revizuieşti tăcerea. Am avut un număr surprinzător de mare de pacienţi bărbaţi care mi-au spus: „Uite ce e, dr. Leman, în ziua nunţii i-am făcut soţiei mele o promisiune şi o voi respecta.“

„Ce i-ai promis?“

„I-am spus că o iubesc foarte mult şi că dacă vreodată ceva se va schimba, ea va fi prima care va şti. Între timp, dacă eu nu ridic această problemă, nu e nevoie că ea să-şi facă griji în legătură cu sentimentele mele. Îşi poate aminti de promisiunea pe care i-am făcut-o în ziua când ne-am căsătorit.“

Îmi pare rău, amice, dar dacă pentru soţia ta limbajul dragostei implică declaraţii, tăcerea ta nu va avea rezultatul scontat. Ea trebuie să audă în permanenţă că o iubeşti.

Căsnicia ta nu este ca o pădure bătrână; ea se aseamănă cu o grădină proaspăt plantată. Pădurile vechi sunt robuste. Nu au nevoie să fie îngrijite.

Dacă nu le poluăm, otrăvim sau dacă nu le ardem în întregime, se descurcă perfect fără ajutorul nostru.

Pe de altă parte, o grădină este exact opusul pădurii. Dacă nu o uzi, dacă nu ai grijă să fie expusă la soare, dacă nu înlături buruienile şi dacă nu o fertilizezi, nu obţii nimic. Poate un amărât de morcov şi o salată plină de gândăcei.

Căsnicia ta este ca o astfel de grădină. Dacă o uzi o singură dată, nu va fi suficient pentru 50 de ani. Trebuie să-ţi uzi căsnicia în fiecare zi, câteodată în fiecare oră.

O frază presupune mai multe lucruri, printre care un subiect şi un predicat. „Ah?“, „Ce?“, „Nu ştiu“ şi „Indiferent“ nu se califică drept fraze.

Aşa că, stimaţi bărbaţi, dacă aceste complimente verbale reprezintă limbajul

dragostei pentru soţiile voastre, permiteţi-mi să vă ajut. Soţia ta are nevoie ca tu să iei nişte cuvinte şi să faci ceva ce poate nu vine în mod natural la tine. Priveşte lucrurile din perspectiva construirii unui proiect, numai că de data aceasta construieşti o propoziţie. O frază presupune mai multe lucruri, printre care un subiect şi un predicat. „Ah?“, „Ce?“, „Nu ştiu“ şi „Indiferent“ nu se califică drept fraze pentru discuţia noastră. Frazele la care mă gândesc sună în felul următor:

„Te iubesc mai mult ca niciodată. Alături de tine viaţa devine din ce în ce mai dulce.“

„Eşti atât de bună cu mine. Cum aş putea trăi fără tine?“

„Mă simţeam abătut astăzi, apoi am început să mă gândesc la tine. Asta m-a făcut să mă simt mult mai bine.“

Oricare dintre frazele de mai sus poate fi rostită în zece secunde sau mai puţin, dar fiecare dintre ele poate însemna enorm pentru soţia ta, când cuvintele sunt spuse cu sinceritate.

Bărbaţilor cărora le este greu să se exprime în cuvinte le sugerez să folosească cuvinte vizuale. În general, bărbaţii au o problemă în a-şi exprima sentimentele, aşa că ne descurcăm mai bine cu imagini: „Sunt atât de nervos încât mă simt ca un câine

care vrea să sfâşie o bucată crudă de carne.“ „Mă simt ca şi cum toată greutatea lumii ar fi pe umerii mei şi sunt prea obosit să mă tot ridic.“ „La serviciu mă simt ca şi cum aş fi făcut deja două greşeli văzute de un arbitru care mă urăşte; e imposibil să evit o eliminare.“

Ştiu că unii dintre voi se simt stânjeniţi atunci când vorbesc despre temeri, emoţii sau visuri, dar e în regulă. Vrei să devii o nouă persoană, nu-i aşa? Transformarea e câteodată incomodă. Presupune schimbarea modului în care te raportezi la ceilalţi – începând cu cei mai apropiaţi. Înseamnă să-ţi asumi responsabilitatea de a-ţi face partenera (şi copiii, dacă ai) să se simtă iubită, apreciată şi împlinită.

Dacă pentru partenerul tău limbajul dragostei înseamnă declarații, renunţă la orice formă de negativitate. Văicăreala şi cicăleala nu te vor ajuta cu nimic. Pentru toţi cei care au un limbaj al dragostei verbal, cuvintele pozitive fac minuni – în schimb, toate comentariile negative îi dărâmă. Sunt extrem de sensibili atât la laude, cât şi la critici. Critica îi va face să se închidă pur şi simplu în sine.

Dacă vrei să-ţi faci soţia sau soţul să zâmbească, răspândeşte zvonuri favorabile despre ea sau el. Garantez că vor ajunge cumva înapoi la aceştia.

Dacă pentru tine limbajul iubirii e verbal şi eşti singur, găseşte un bărbat sau o femeie care ştie să comunice verbal. Dacă eşti căsătorit cu o astfel de persoană, va trebui să-ţi dezvolţi acest tip de limbaj; numai aşa partenerul tău se va simţi iubit şi apreciat.

Limbajul iubirii nr. 2.Timpul în doi

Odată a venit la mine pentru consultaţii o mamă care era frustrată de relaţia cu fiica ei mai mare. A făcut tot posibilul să o angajeze într-un dialog serios, dar fără rezultat. Soţul ei, pe de altă parte, era tipul tăcut, gânditor, care rareori scotea o vorbă, dar care beneficia de afecţiunea şi devotamentul total al fiicei.

Mama nu putea înţelege cum acest om tăcut şi liniştit îşi găsise locul în inima fetei, când ea, care întotdeauna o bombarda cu întrebări şi comentarii, nu ajungea nicăieri.

Am petrecut ceva timp cu fiica şi am aflat imediat despre ce era vorba. Când m-am reîntâlnit cu părinţii, mai târziu, i-am adresat mamei câteva întrebări simple, începând cu:

„Când fiica ta nu poate dormi, ce CD ascultă?“

„Nu ştiu.“

„New Kids on the Block“, a răspuns tatăl.

„Aşa e“, am spus.

„Dar de unde ştii, dragă?“ și-a întrebat mama soţul.

„Pentru că uneori mă roagă să-i dau drumul, atunci când plec din cameră.“

Am continuat. „Când fiica ta joacă softball, ce face de fiecare dată când e rândul ei la lovit?“

Mama s-a uitat la mine consternată.

„Loveşte baza de două ori cu bâta, când se simte sigură pe ea, dar îşi întoarce capul spre mine atunci când e nesigură“, a spus tatăl.

Era normal ca fata să se simtă mai apropiată de tată. O iubea aşa cum voia să fie iubită.

Timpul de calitate petrecut cu cei din jurul ei era limbajul dragostei pentru această fată. Tatăl îi oferea acest timp, pe când mama îi oferea numai vorbe. În plus, întrebările cu care mama îşi bombarda fiica nu aveau un efect încurajator; păreau mai degrabă Marea Inchiziţie. În general, adolescenţilor nu le plac întrebările. Ţinând cont de toate acestea, era normal ca fata să se simtă mai apropiată de tată. O iubea aşa cum voia să fie iubită.

O modalitate excelentă de a-i arăta uneia dintre fiicele mele cât de mult ţin la ea, în

perioada de creştere, era aceea de a-i asculta noile CD-uri. Întâmplarea a făcut să fiu un fan al grupului Dixie Chicks, aşa că efortul făcut n-a fost prea mare, dar *numai* dragostea mea pentru ea m-a făcut să ascult *NSYNC şi Backstreet Boys care scoteau CD după CD. Ce se întâmpla atunci când ea îmi dădea să ascult ceva ce nu-mi plăcea? Atâta timp cât versurile nu depăşeau limitele bunului-simţ, găseam întotdeauna ceva pozitiv să spun: „Ei bine, are un ritm bun“ sau: „Cântăreaţa asta are o voce extraordinară.“

Sunt soţii, soţi şi copii care nu dau doi bani pe cadouri. Vor timpul tău.

Sunt soţii, soţi şi copii care nu dau doi bani pe cadouri. Vor timpul tău. Vor să stai cu ei, să vorbeşti cu ei, să te duci la meciuri cu ei, să te uiţi la filme cu ei sau pur şi simplu să ajungi în timp util acasă şi să stai la masă cu ei. Nu te costă niciun ban să faci toate acestea. Nu-ţi cer neapărat să petreceţi timp la plajă, într-o staţiune sau într-un palat – vor doar să te aibă în preajmă.

Copiii care fac parte din această categorie te vor la toate meciurile lor. Nu e acelaşi lucru dacă eşti prea ocupat, nu ajungi la meci şi le ceri să-ţi povestească tot ce s-a întâmplat. Vor să se uite în tribună şi

să te vadă acolo. Dacă fac parte dintr-un cor, nu-i interesează dacă nu poţi să le deosebeşti vocea de restul. Rezervorul dragostei lor se umple atunci când îţi văd chipul familiar în public.

Sande mi-a făcut o surpriză deosebită la câţiva ani după căsătorie, când a apărut în sala în care urma să primesc titlul de doctor în psihologie. Nu pare a fi mare lucru, dar când te gândeşti la circumstanţe, totul se schimbă: mi-am primit doctoratul într-o sâmbătă după amiază, iar joi noaptea (cu 36 de ore mai devreme), Sande o născuse pe a doua noastră fiică, Krissy. Sande era încă într-un scaun cu rotile, dar tot a venit la ceremonie, iar pentru mine, faptul că a făcut un asemenea efort pentru a mă vedea pe mine obţinându-mi diploma a însemnat enorm.

Dacă cei din familia ta au un astfel de limbaj al dragostei, atunci trebuie să fii foarte atent cu programul tău. Dacă nu trasezi nişte limite, implicarea peste măsură în tot felul de activităţi poate crea probleme în familie.

Am un mic exerciţiu excelent pentru astfel de familii. De la bun început, le spun să facă o listă cu toate activităţile în care fiecare dintre ei sunt implicaţi. Lista poate deveni de-a dreptul hilară, dar trebuie tratată cu atenţie datorită consecinţelor. Am

văzut băieţi care jucau baseball la trei echipe diferite – în timpul aceluiaşi sezon. Am văzut taţi plecaţi la golf în timp ce mama făcea echitaţie, iar copiii erau expediaţi în diferite locuri.

În momentul în care îmi prezintă lista, le dau un marker şi le spun: „Foarte bine, tăiaţi jumătate din ea.“

„Glumeşti!“ protestează ei.

„Nu glumesc deloc. Trebuie să reduceţi activităţile cu 50%.“

Unele dintre aceste familii sunt ca nişte alcoolici – sunt atât de ocupaţi, încât nu realizează stresul ce se acumulează în spatele acestor activităţi. Pot deveni disperaţi atunci când sunt nevoiţi să aleagă şi realizează că pentru a evita un program mult prea încărcat trebuie să renunţe chiar şi la activităţi profitabile.

Dacă există un semn de îndoială, spune nu.

Odată ce s-au făcut dureroasele tăieri, următorul meu sfat se referă la aşezarea unui bileţel lângă telefon, bileţel care sună în felul următor: „Dacă există un semn de îndoială, spune nu.“ Oamenii care au o viaţă ocupată, au în general filtre defecte. Undeva în mintea lor apar atenţionări de genul:

„Oare mai are Susan timp să participe la încă o activitate?“, dar în acelaşi timp încep să se gândească la ce va pierde fiica lor lipsind de la acea activitate şi sfârşesc prin a înscrie copilul deja obosit într-o a zecea activitate pentru acea săptămână. Din punctul meu de vedere, dacă ai dubii, taie activitatea de pe listă. Dacă nu poţi justifica timpul alocat pentru o anume activitate, renunţă la ea.

Aproape toţi căutăm până găsim pe cineva dispus să stea cu noi.

Nu vreau ca totul să sune ca un avertisment, dar din multe puncte de vedere asta este: dacă nu petreci timp de calitate cu cei care utilizează acest limbaj al dragostei, aceştia nu se vor simţi iubiţi şi trăim într-o vreme în care multe braţe se întind către cei ce sunt neglijaţi. În caz că nu sunt suficient de clar, voi pune punctul pe i: cei pe care-i iubeşti vor găsi alte persoane dispuse să-şi petreacă timpul cu ei. Dacă tu nu eşti acolo, vor găsi pe altcineva cu care să petreacă timpul. Fiul tău adolescent poate găsi o tânără pe care este posibil să o lase însărcinată sau se poate alătura unui grup de tineri traficanţi de droguri, atâta timp cât familia nu-i poate asigura un

sentiment de apartenenţă. Sunt puţini cei care pot trăi singuri. Aproape toţi căutăm până găsim pe cineva dispus să stea cu noi.

Dacă vă uitaţi la televizor împreună puteţi creşte ratingul canalului CBS, dar nu va însemna prea mult pentru copilul sau soţia ta.

Pentru persoana care se simte iubită prin calitatea timpului petrecut, nici cantitatea nu poate fi ignorată. Calitatea nu înlocuieşte cantitatea; copiii nu gândesc în acest fel.

Totuşi, chiar dacă ai grijă să petreci mult timp cu cei dragi, nu uita că acesta ar trebui să fie petrecut într-o manieră *semnificativă*. Dacă vă uitaţi la televizor împreună puteţi creşte ratingul canalului CBS, dar nu va însemna prea mult pentru copilul sau soţia ta. Să citeşti ziarul dimineaţa la micul-dejun nu te va apropia prea mult de soţie, în ciuda faptului că sunteţi în aceeaşi cameră, pentru că în realitate sunteţi în două lumi separate. Să asculţi radioul împreună cu ai tăi în maşină nu înseamnă să creezi amintiri comune.

Timpul petrecut împreună care înseamnă ceva pentru cei dragi nu se întâmplă accidental; trebuie să-l alegi.

Timpul petrecut împreună care înseamnă ceva pentru cei dragi nu se întâmplă accidental; trebuie să-l alegi. Va trebui să-ţi impui să închizi televizorul, să te duci afară şi să joci baschet cu fiul tău. În loc să alergi de unul singur, poate ar fi de preferat să-ţi surprinzi familia, sugerând un joc de Monopoly sau Yahtzee împreună. Sau poate le poţi spune copiilor să termine de spălat vasele, în timp ce-ţi iei soţia de mână, propunându-i: „Hai, dragă, să mergem la o plimbare. Povesteşte-mi cum a fost ziua ta.“

Nu petrece pur și simplu timp cu cei dragi. Creează amintiri plăcute.

Privește-ți soția în ochi.

Acordă-i toată atenția.

Taci din gură până termină ce are de spus. (Foarte dificil pentru noi bărbații, care vrem să rezolvăm imediat orice problemă.)

Urmărește-i limbajul trupului.

Încearcă să înțelegi ce e în sufletul ei.

Este important să te concentrezi şi asupra evenimentelor ocazionale importante. Dacă soţului tău îi place baseballul, poţi cumpăra două bilete la un meci, făcându-i astfel o surpriză, chiar dacă pentru tine acel eveniment sportiv nu înseamnă nimic. Dacă fiicei tale îi place dansul, du-te cu ea la un spectacol, chiar dacă pentru tine dansul e ceva plictisitor. Dacă soţia ta este o mare iubitoare de artă şi afli de o nouă expoziţie la unul dintre muzeele de artă din oraş, spune-i despre ea. Va însemna mult mai mult pentru ea faptul că tu eşti cel cu iniţiativa în loc să fii cel care răspunde fără tragere de inimă la dorinţele ei.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Eu şi soţia mea ne-am înţeles întotdeauna bine, dar acum două luni am ajuns într-un punct tare prost. Căsnicia noastră devenise plictisitoare şi amândoi eram de acord cu acest lucru. Aşa că în luna mai am participat la un seminar organizat de tine. Viaţa noastră nu va mai fi aceeaşi (şi slavă Domnului pentru asta!).

Suntem amândoi copii mijlocii (nu e de mirare că nu există niciun fel de

pasiune în viaţa noastră şi că zăceam pe canapea în fiecare vineri seară), dar nu aveam nicio idee cum aceste trăsături caracteristice mijlociilor ne afectau mariajul. În acelaşi timp habar n-aveam cât de important era pentru soţia mea să primească atenţii (limbajul dragostei caracteristic ei). Fără îndoială, după câţiva ani de căsătorie am uitat complet acest lucru. Acum însă în fiecare zi încerc să găsesc ceva să-i dăruiesc soţiei mele – chiar dacă este vorba despre o margaretă din spatele casei aşezată pe perna ei – care să-i arate că o iubesc. Tot ce pot să spun e că... serile de vineri nu mai sunt plictisitoare deloc. De fapt, câteodată suntem nevoiţi să trimitem copiii la bunici, până a doua zi.

Sean, Tennessee

Limbajul iubirii nr. 3. Darurile

Ei bine, ştii deja că nu sunt prea grozav în ceea ce priveşte alegerea cadourilor, dar în apărarea mea pot spune că nu este uşor să-i cumperi soţiei mele ceva să-i placă. A avut şi un magazin al ei numit Shabby Hattie, unde vindea lucruri ce intră în categoria „shabby chic“. Traducerea mea: lucruri pe

care oamenii obişnuiau să le arunce, dar pentru care acum sunt dispuşi să plătească o grămadă de bani.

În perioada în care a avut acel magazin, am avut mari probleme. În sensul că toate lucrurile care îi plăceau în mod deosebit le cumpăra şi apoi le ducea în magazinul ei. Dar pentru mine era imposibil să cumpăr cadouri *pentru* soţia mea *de la* soţia mea. Gestul meu n-ar fi avut efectul scontat!

Într-o vară, eram în partea de nord a statului New York, când Sande a dat peste nişte scânduri de gard vechi şi ponosite. Bineînţeles, s-a gândit că cineva ar fi dispus să plătească o sumă de bani frumuşică pe aceste vechituri, cu scop decorativ, aşa că le-a depozitat afară pentru a le lua cu ea la Tucson. Scândurile nu puteau deveni mai ponosite decât erau, aşa că nu au fost acoperite.

În acelaşi timp, un tip ciudat – hai să-l numim aparte şi cu un vocabular aparte – a venit la noi să ne cureţe fosa septică. Nu ştiu nimic despre trecutul acelui individ, dar orice om cu doar şapte degete are câteva lucruri de povestit.

Ce dăruim şi felul în care primim cadouri spun foarte multe despre noi.

A intrat în curte, a început să cureţe fosa şi dintr-odată şi-a dat seama că mașina e plină şi trebuie golită înainte să termine treaba. N-a vrut să lase fosa septică deschisă, aşa că a început să se uite prin curte după ceva obiecte fără valoare cu care să acopere gaura.

Ce crezi că a găsit?

Dacă eşti căsătorit cu o persoană pentru care primirea darurilor reprezintă limbajul dragostei, trebuie să devii foarte creativ, în limita bugetului tău.

Gusturile sunt diferite, dar ce dăruim şi felul în care primim cadouri spun foarte multe despre noi. Cel mai frumos cadou pe care l-am primit de la Sande, cu excepţia tonomatului meu, a fost ceva făcut de ea. A luat coperta primei mele cărţi, a înrămat-o şi a scris o notă aurie care spunea: „Soţul numărul unu, tatăl numărul unu, autorul numărul unu.“ Toată treaba nu cred că a costat-o mai mult de 20 $, dar pentru mine nu are preţ, fiindcă acest cadou m-a făcut să înţeleg că Sande mă cunoştea şi-mi cunoştea inima. Se gândea la mine şi la ceea ce ar însemna cel mai mult pentru mine.

Dacă eşti căsătorit cu o persoană pentru care primirea darurilor reprezintă limbajul

dragostei, trebuie să-ţi foloseşti imaginaţia şi să devii foarte creativ, în limita bugetului tău. Nu e nevoie să plăteşti o sumă mare de bani. Un cadou potrivit poate fi o floare, un bilet la un spectacol sau la un meci... Gândeşte-te la partenerul tău. Ce i-ar plăcea lui sau ei? Cadoul poate să nu coste nimic sau poate fi scump, dar trebuie să existe.

Doamnelor, aţi putea crede că dacă faceţi totul acasă (rufe, gătit, plata facturilor, plus altele) e suficient. Din păcate nu e aşa; dacă soţul vostru preferă cadourile şi nu primeşte unele care i se potrivesc perfect se va simţi neapreciat.

Dacă eşti singură şi îţi place să primeşti atenţii, nu te căsători cu un bărbat obsedat de propria persoană sau nu foarte creativ. Iată un pont: ţine cont de cât de creativ este în perioada de dinaintea căsătoriei, împarte acea creativitate la jumătate şi la asta te poţi aştepta în timpul căsniciei. Dacă eşti dezamăgită de acest om încă din perioada în care sunteţi împreună, nici să nu te gândeşti să te măriţi cu el. Părăseşte-l. Nu se va schimba, indiferent ce spune.

Ţine cont de cât de creativ este în perioada de dinaintea căsătoriei, împarte acea creativitate la jumătate şi la asta te poţi aştepta în timpul căsniciei.

Domnilor, aţi putea crede că dacă aduceţi în casă un venit suficient de mare încât îi permite soţiei să aleagă dacă vrea sau nu să muncească, aveţi o casă mare şi frumoasă şi îi cumpăraţi maşini noi soţiei, toate astea vorbesc de la sine despre sentimentele voastre. Dar dacă limbajul dragostei soţiei înseamnă primirea de cadouri, singurul lucru pe care-l va simţi în casa aceea mare sau în maşina ei nouă va fi o distanţă emoţională. Aşa că mai bine le umpleţi cu simboluri vizuale ale dragostei voastre.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Îmi iubesc soţul, dar trebuie să recunosc că atunci când e vorba despre cadouri, e complet pe dinafară. Aduce bani buni în casă, mă ajută mereu cu copiii şi e un tip cu care e foarte uşor să te înţelegi. Viaţa ar trebui să fie minunată, nu? Din păcate, în zile cum sunt Sfântul Valentin sau aniversarea noastră mă simt goală pe dinăuntru. Nu mi-am dat seama niciodată de ce, până ce am participat la unul din seminarele tale, acum o săptămână, şi am aflat că limbajul dragostei în ceea ce mă priveşte e reprezentat de primirea de cadouri. Cred că ultimul cadou primit

de la soţul meu a fost inelul de logodnă. De asemenea, mi-am adus aminte de ceea ce ai spus legat de faptul că bărbaţii, în general, habar n-au ce le place femeilor. Aşa că am decis să vorbesc cu Dave despre asta. A rămas mască! Era exact faţa stupefiată pe care ai spus că o voi vedea. Dar când i-am spus cât de important e pentru mine să primesc cadouri, a priceput. Face eforturi deosebite. În săptămâna de după seminar, mi-a adus un trandafir roşu (aş fi fost încântată chiar şi de margaretele din curte), o ciocolată care-mi place foarte mult şi un pachet surpriză pentru cină, cu toate mâncărurile mele favorite. Ai avut dreptate. N-ar fi trebuit să-l judec pentru ceva ce nu ştia. Practic, avea nevoie de un ghiont. La fel ca mine, de altfel. Mulţumesc că ne-ai înghiontit.

Sandra, Nebraska

Ca să iubeşti o femeie în acest mod, trebuie să o cunoşti foarte bine. Pentru început, trebuie s-o înţelegi destul de bine ca să ştii dacă va considera ceva ca fiind lipsit de gust sau drăguţ. O interesează preţul şi locul de unde a fost cumpărat sau intenţia ce stă în spatele achiziţiei? Îi pasă

dacă îţi aminteşti că trandafirii galbeni sunt florile ei favorite sau e fericită să primească *orice* tip de floare, pentru că simplul act al dăruirii unui cadou îi demonstrează că te gândeşti la ea?

Minciuni pe care ți le spui

E mai important să dăruiești
decât să primești.
E suficient să spui „Te iubesc“
o singură dată. Ea ar trebui
să înțeleagă că nimic nu s-a
schimbat.
I-a plăcut anul trecut, deci
o să-i placă şi anul acesta.

Când avea doar patru ani, fiul meu Kevin i-a topit inima lui Sande, chiar dacă gestul lui a fost o hoţie flagrantă. S-a sculat într-o dimineaţă, a dat un tur pe la vecini şi s-a autoservit cu cele mai frumoase flori ale rezidenţilor. După care a intrat în bucătărie şi i-a înmânat mamei sale preţiosul buchet. Sande a fost încântată (deşi am observat că a pus florile într-un loc unde nu puteau fi văzute prin fereastră).

Aşa cum cadourile atente pot face minuni, cele nepotrivite pot răni foarte uşor oamenii. Când un tată îi cumpără fiicei lui de 16 ani un cadou nepotrivit pentru vârsta

ei – de exemplu, un DVD cu Mary Kate şi Ashley, numai pentru că i-au plăcut gemenele atunci când era mai mică – fiica lui se va simţi neînţeleasă, insultată şi deloc iubită. Un cadou cu adevărat potrivit este un cadou bazat pe înţelegere şi apropiere.

Şi iată ironia: câteodată dragostea înseamnă *să primim* cadouri în loc să dăruim. Unii oameni sunt ca nişte martiri – gata întotdeauna să facă altceva pentru alţii. Dar nu-i lasă pe ceilalţi să facă nimic pentru ei. La prima vedere pare a fi ceva generos, dar în realitate le refuză altora plăcerea de a dărui.

Dacă soţul, prietenul sau un membru al familiei sunt oameni cărora le place să dăruiască atenţii, învaţă să le primeşti – de dragul lor, nu al tău. S-ar putea să foloseşti neglijeul primit pe post de cârpă de şters praful sau cravata oribilă ca să ştergi petele de pe maşină, dar fii amabil. A şti să primeşti poate fi la fel de important ca a şti să dăruieşti.

Limbajul iubirii nr. 4. Serviciile

Am un prieten care călătoreşte des şi a cărui soţie urăşte ideea de a merge în benzinării. E ca şi cum ar avea alergie la ele. Ar fi în stare să conducă şase luni numai pe vapori de benzină, înainte să se aşeze la coadă să alimenteze singură. Înainte de fiecare

călătorie, unul dintre ultimele lucruri pe care le face prietenul meu e să verifice rezervorul maşinii soţiei sale. Dacă e sub jumătate, îi face plinul.

Ceea ce poate că nu realizează el este că umple mai mult decât un simplu rezervor de benzină – umple rezervorul afectiv al soţiei sale. Sunt oameni care răspund în mod deosebit la servicii concrete. Chiar şi lucruri simple, ca de exemplu, curăţenia făcută după pisica sau câinele din casă pot părea romantice pentru persoana pentru care sunt făcute.

Dacă eşti femeie şi limbajul dragostei se manifestă în cazul tău prin aceste servicii, probabil că te simţi extrem de apreciată atunci când soţul sau prietenul tău îţi repară o ţeavă care picură, îţi schimbă uleiul la maşină sau te ajută să montezi ceva cumpărat de la Costco.

Dacă eşti bărbat, te simţi probabil cel mai iubit atunci când soţia sau prietena îţi găteşte ceva deosebit sau te scuteşte de stresul cumpărăturilor cumpărându-ţi ceva de îmbrăcat.

Am un alt prieten care e un om de litere. Profesor de engleză, iubeşte cuvintele şi chiar a scris poezie. A încercat să-şi impresioneze soţia folosind complimente aparte, în locul obişnuitelor clişee şi odată soţia chiar i-a răspuns:

Ceea ce ea apreciază mai mult decât orice este exact ceea ce el urăşte să facă: să înlocuiască o toaletă care curge, să repare o uşă sau să monteze pe perete o oglindă grea.

„Oh, Jim, asta a fost bună!“ Anna îi admira creativitatea, dar inima ei nu era impresionată.

A încercat să-i cumpere cadouri creative, cum ar fi o pernă japoneză umplută cu hrişcă şi diverse alimente sănătoase. Anna le apreciază, dar nu în mod deosebit, chiar dacă el ghiceşte corect ceea ce i-ar plăcea ei cu adevărat.

Ceea ce ea apreciază mai mult decât orice este exact ceea ce el urăşte să facă: să înlocuiască o toaletă care curge, să repare o uşă sau să monteze pe perete o oglindă grea.

Oamenii care apreciază astfel de servicii tind să fie mai puţin sentimentali şi mult mai pragmatici decât cei ataşaţi de cuvinte şi cadouri.

Când s-au mutat într-o casă nouă, Anna a cumpărat o oglindă pentru camera de zi, care cântărea aproape 30 de kilograme. Lui

Jim i-a fost teamă să o monteze pentru că ştia că dacă o va face avea să cadă la un moment dat şi să se spargă.

Oglinda a stat timp de trei luni lângă perete şi cu fiecare zi care trecea Anna se simţea tot mai frustrată şi mai puţin apreciată. Nu voia să audă cuvinte frumoase. Nu voia să primească cadouri. Voia să fie montată oglinda pe perete.

Când în sfârşit Jim a cedat şi l-a rugat pe un prieten să-l ajute ca să fie sigur că treaba va fi făcută cum trebuie, Anna l-a răsplătit într-un mod foarte intim şi creativ. Interesant e faptul că abia după cinci ani de căsnicie Jim a realizat ce o face pe soţia lui să se simtă iubită cu adevărat şi ce o face să-i răspundă în acelaşi fel! Pentru mulţi dintre voi a durat mult mai mult.

Oamenii care apreciază astfel de servicii tind să fie mai puţin sentimentali şi mult mai pragmatici decât cei ataşaţi de cuvinte şi cadouri. Toate acele acte romantice sunt în regulă ocazional, dar ataşamentul cel mai important pentru ei este realizarea unor lucruri practice care le fac viaţa mai uşoară.

Ştiu că mă repet, dar vreau ca aceia ce sunt necăsătoriţi să ia în considerare toate aceste aspecte. Pentru femeile cu un astfel de limbaj al iubirii, sfatul meu e să vă gândiţi bine înainte de a vă căsători cu un

bărbat care are un doctorat în literatură veche, dar care nu e capabil să lege două fire.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru bărbaţi. Nu te căsători cu o femeie leneşă şi cu capul în nori. Caută o femeie cu iniţiativă şi care are abilităţile atât de importante pentru tine.

Limbajul iubirii nr. 5. Contactul fizic

Am avut la un moment dat un pacient care era, probabil, cel mai bine hrănit soţ pe care l-am întâlnit vreodată. Soţiei îi place să gătească şi când spun „să gătească“ nu mă refer la ceva gata preparat ce trebuie doar încălzit. E una dintre acele persoane pentru care prezentarea e la fel de importantă ca gustul mâncării, aşa că planifică mesele nu numai pe baza gustului şi a conţinutului nutriţional, ci şi în funcţie de cum vor arăta culorile în farfurie.

E sora geamănă a Marthei Stewart. Dulapul soţului e atât de organizat, încât mă apucă durerea de cap uitându-mă la el. Fiecare pantof e la locul lui şi efectiv fiecare ciorap şi obiect de lenjerie a fost inventariat şi catalogat.

Omul acesta nu uită niciodată zilele de naştere sau aniversările rudelor, pentru simplul fapt că soţia îi reaminteşte cu trei săptămâni înainte. Dacă nu a făcut nimic cu

informaţia primită, e înştiinţat cu două săptămâni înainte de apropierea evenimentului. Dacă, în continuare, trage de timp, soţia îi pune trei feluri de felicitări în faţă şi îi cere să semneze una dintre ele.

Nu cunosc niciun alt bărbat care să fie atât de bine îngrijit. Şi cu toate acestea, omul în cauză a ajuns în cabinetul meu, frustrat de lipsa de dragoste pe care o simţea în căsnicia lui. Soţia, la rândul ei, nu putea să-i înţeleagă sentimentul de alienare. Ce altceva putea să facă pentru el? Făcea practic tot ce se putea face.

O să-ţi spun ce i-am spus şi ei. Putea să-l atingă. Oriunde, oricând şi practic în orice loc. Acest om voia afecţiune fizică. Fără acea atingere, nu s-ar fi simţit niciodată iubit cu adevărat.

Gary Chapman scrie: „Contactul fizic poate consolida sau poate distruge o relație. Acesta poate transmite ură sau iubire. Persoana al cărei limbaj este contactul fizic va recepționa mesajul astfel transmis mult mai puternic decât prin cuvintele „te urăsc“ sau „te iubesc“. O palmă îi poate face mult rău unui copil, dar este distrugătoare pentru copilul al cărui limbaj primar al iubirii este contactul fizic. O îmbrățișare călduroasă îi transmite oricărui copil că este iubit, dar înseamnă enorm pentru cel ce

receptează, ca limbaj primar al iubirii, contactul fizic. Același lucru este valabil și pentru adulți.“[39]

Puterea incredibilă a atingerii este valabilă pentru ambele sexe. Multor femei le place să fie atinse (o notă pentru bărbaţi: atinsă şi mângâiată, nu înşfăcată). Bărbaţii nu sunt cu mult mai diferiţi. În cazul a 90% dintre noi, dacă vrei atenţia noastră, atinge-ne. Ne poţi atinge oriunde – orice parte a corpului e în regulă! (OK, unele locuri sunt speciale).

Când femeile mă întreabă cum pot atrage atenţia bărbaţilor lor, de obicei le încurajez să folosească atingerea înainte şi în timp ce vorbesc. Acest lucru atrage atenţia iubitului sau soţului. Sărută-l pe ceafă, ia-l de mână, muşcă-l uşor de ureche. Va fi în întregime al tău. Apoi, în timp ce-l atingi, poţi să-i transmiţi informaţia pe care vrei să o audă.

Încearcă şi convinge-te. Pentru majoritatea bărbaţilor această modalitate funcţionează mult mai bine decât Miracle-Ear[40]. E mult mai ieftină şi nici nu ai nevoie de baterii.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Am crescut într-o casă în care am fost abuzată sexual de tatăl meu vitreg. După terminarea facultăţii, când m-am îndrăgostit şi m-am căsătorit, am încercat să mă detaşez de trecutul meu. Dar am continuat să am probleme. De câte ori mă atingea soţul meu Andrew (e tipul de om căruia îi place contactul), mă retrăgeam din cauza amintirilor provocate de ani de abuz, care începeau să-mi treacă prin minte.

După aproape un an, Andrew a renunţat. Trăiam în aceeaşi casă, ca nişte colegi, nu ca nişte iubiţi. Situaţia s-a menţinut până când o bună prietenă de-a mea m-a dus la un seminar de-al tău şi am înţeles ce se întâmplă. Andrew este bebeluşul familiei, al cărui limbaj al dragostei este axat pe atingere. Eu sunt o prim născută, iar limbajul meu este bazat pe servicii. Când am înţeles toate acestea, am fost în stare să mă duc acasă şi să vorbesc cu Andrew. Am plâns împreună (da, şi bărbaţii pot plânge) şi am hotărât să mergem împreună la un psiholog.

Au trecut două luni de atunci şi căsnicia noastră este complet diferită.

Acum discutăm despre orice problemă care apare şi încercăm să ne iubim astfel încât să primim cu inima deschisă dragostea celuilalt. Mulţumesc pentru că ne-ai ajutat să ne schimbăm căsnicia.

Kendra, Wisconsin

Atingerea este extrem de puternică. La înmormântarea tatălui meu, Bill Foster, unul dintre cei mai buni prieteni ai mei, nu mi-a spus niciun cuvânt. A venit la mine şi mi-a atins braţul. E tot ce-a trebuit să facă. Am ştiut exact ce simţea şi ce voia să-mi comunice.

E un domeniu în care o femeie poate eşua complet în a ajunge la inima bărbatului ei. O soţie face foarte multe lucruri pentru soţ şi familie, dar câteodată nu realizează că în interiorul acestui om, există o persoană care vrea să se simtă utilă. Nu utilă pentru cei de la servici, ci pentru soţia lui. Ce-l face să se simtă util? O casă curată? Nu. O masă bună? Nu. Toate acestea îl fac să se simtă servit, nu *util.* Ce-i face pe bărbaţi să se simtă utili şi apreciaţi e interesul sexual activ pe care soţia îl arată.

Oh, nu, probabil că spun unele femei. Din nou. *Bărbaţii nu se pot gândi la altceva în afară de sex?*

Bineînţeles că putem! Ne gândim şi la mâncare, şi la sport!

Lăsând gluma la o parte, statisticile cu privire la divorţuri vorbesc de la sine. Majoritatea bărbaţilor de azi nu se simt utili. Ei vor să aibă o anumită importanţă şi din ce în ce mai puţini o găsesc la locul de muncă. Dacă o femeie realizează că soţul ei are nevoie să se simtă util şi contactul fizic joacă un rol important în acest sens, probabilitatea ca ea să se identifice cu partenerul ei... şi să-l păstreze pentru tot restul vieţii va creşte.[41]

Bărbaţi, trebuie să ştiţi că soţia voastră doreşte ceea ce eu numesc o „atingere plină de afecţiune“. Ea presupune o atingere drăgăstoasă care n-are nicio legătură cu orice fel de activitate sexuală. Adesea aud multe femei care se plâng de faptul că ar vrea doar să-şi îmbrăţişeze bărbatul şi să-l sărute, în timp ce partenerul înţelege cu totul altceva. Iar soţia se trezeşte dezbrăcată în doi timpi şi trei mişcări şi sfârşeşte prin a privi tavanul gândindu-se: *Dar nu asta am vrut.*

Atingerea are puterea de a face mult rău sau de a comunica o afecţiune reală, sănătoasă. Cum o foloseşti în relaţiile tale?

Aşa că, domnilor, atingeţi-vă soţia cu tandreţe, cu afecţiune şi fără să cereţi nimic în schimb. Ocazional, luaţi-o de mână când mergeţi la o plimbare; opriţi-vă puţin şi sărutaţi-o pe obraz (sau mai bine, sărutaţi-o afectuos pe buze). Când te îmbrăţişează, îmbrăţişeaz-o şi tu. Când e tristă sau obosită, ia-o în braţe, masează-i picioarele sau pur şi simplu stai în tăcere lângă ea, cu un braţ în jurul umerilor ei.

Dacă ai copii, am nişte sfaturi şi pentru tine. Doctorul Harry Schaumburg, care lucrează cu experţi în probleme legate de comportament sexual deviant şi adicţie sexuală, avertizează: „Aproape toţi cei obsedaţi sexual pe care i-am tratat mi-au mărturisit că părinţii lor– sau cei care i-au crescut – erau «reci», «distanţi» sau «nu arătau prea multă afecţiune». De-a lungul anilor am realizat că atingerea fizică joacă un rol vital în dezvoltarea intimităţii în cadrul unei relaţii şi, în acelaşi timp, în a face cunoscute limitele fizice acceptate. În general, oamenii tind să înflorească atât fizic, cât şi emoţional atunci când sunt crescuţi şi obişnuiţi cu contactul fizic potrivit. Ajută la demonstrarea iubirii şi a acceptării, precum şi la confortul fizic.“[42]

Atingerea are puterea de a face mult rău sau de a comunica o afecţiune reală, sănătoasă. Cum o foloseşti în relaţiile tale?

Deci... cum îmi dau seama?

Câţiva dintre voi probabil se gândesc: Cum pot să-mi dau seama care e limbajul dragostei caracteristic soţiei sau copiilor mei, când ei nu-mi spun nimic sau nici ei nu ştiu ? E simplu. Întrebă-te: De ce se plânge cel mai mult această persoană?

Ţelul tău e să înveţi cum să iubeşti pe cineva, exprimându-ţi afecţiunea astfel încât el sau ea să o poată primi.

În nouă cazuri din zece, motivul nemulţumirii gravitează în jurul limbajului iubirii.

„Jerry e atât de bun cu mine, dr. Leman“, mi-a spus o doamnă. „Îmi aduce atenţii tot timpul, repară tot ce se strică în casă, dar nu vrea să stea pur şi simplu cu mine. Nu pot să-ţi spun cât de mult mă răneşte acest lucru!“

Mi-am dat seama imediat că timpul de calitate petrecut cu cei dragi, şi nu primirea darurilor sau oferirea serviciilor era limbajul de iubire primar pentru acea femeie.

„Bob mă urmează oriunde fericit“, a spus altă femeie, „dar aş prefera să repare lampa

stricată în schimb!“ Imediat mi-am dat seama că avea nevoie de servicii pentru a se simţi iubită, şi nu de timp petrecut în doi.

Aşa că fii atent la cei dragi şi vei afla răspunsul. Fă din asta o misiune secretă şi vei fi uimit de ce vei afla.

Mai degrabă de ce să nu ai o conversaţie serioasă chiar la cina din seara aceasta? Dacă eşti împreună cu soţul tău, cu prietenul tău sau poate cu întreaga familie (incluzând copiii), de ce să nu aduci cartea aceasta la masă, să descrii fiecare limbaj al dragostei şi să-i întrebi pe cei prezenţi care dintre ele înseamnă cel mai mult pentru ei?

Imaginează-ţi ce căsnicie minunată aţi putea avea dacă amândoi aţi vorbi limbajul iubirii celuilalt!

Ţine cont că ţelul tău e să înveţi cum să iubeşti pe cineva, exprimându-ţi afecţiunea în aşa fel încât el sau ea să o poată primi. Oricare dintre limbajele dragostei poate fi folosit pentru a manipula şi nu a iubi, dar unele se pretează mai mult abuzurilor decât altele. Am văzut indivizi care, chipurile, iubeau prin servicii – dar în realitate încercau să acopere faptul că aveau o mare dificultate în a crea intimitate prin cuvinte şi atingeri. Oferirea cadourilor poate oferi distanţa de care ai nevoie: „Îţi voi dărui

flori, dar nu vreau să stăm de vorbă. N-o să mă dăruiesc pe mine însumi.“ Nu încerc să minimalizez aceste forme de limbaj. Vreau doar să fii atent la felul în care le foloseşti şi să nu le utilizezi pentru a acoperi lipsa iubirii pe alt plan.

Fără a înţelege cum dăruiesc şi primesc alţii dragostea, nu vei putea să te transformi într-o „nouă persoană“ aşa cum doreşti, pentru că relaţiile tale nu se vor schimba. Vei continua să ai acelaşi comportament faţă de cei dragi – cu aceleaşi rezultate. Şi fără să înţelegi cum dăruieşti şi accepţi iubirea *tu*, nu vei putea identifica lucrurile de care ai nevoie şi pe care ţi le doreşti pentru a te simţi iubit.

Dacă ești căsătorit...

Nu va mai trebui să speri că soţul sau soţia ta vor realiza ce limbaj al dragostei te caracterizează de unii singuri. Vei putea să le descrii cu uşurinţă ce te face să te simţi iubit. Şi dacă ai un partener inteligent care vrea să-şi trăiască viaţa alături de tine, acesta va încerca să facă ceea ce este necesar să-ţi satisfacă nevoile. Acelaşi lucru e valabil şi pentru tine. Imaginează-ţi ce căsnicie minunată aţi putea avea dacă amândoi aţi vorbi limbajul iubirii celuilalt! Garantez că atmosfera din dormitorul vostru va deveni din plictisitoare pasională în doi timpi şi trei mişcări.[43]

Dacă ești singur sau singur din nou...

Dacă ştii cum vrei să fii iubit, vei fi mult mai bine pregătit pentru a alege un partener potrivit. Dacă, de exemplu, vrei să petreci timp de calitate cu partenerul tău, nu te căsători cu un om obsedat de muncă.

Îl vei stresa cu comportamentul tău şi-ţi vei provoca singur durere. Dacă îţi place să auzi cuvinte de susţinere, nu te căsători cu o persoană taciturnă, tăcută. (Faptul că-ţi aduce flori în fiecare zi nu va însemna prea mult pentru tine în viitor.)

Poate că totul sună un pic cam rece şi prozaic, dar faptele sunt fapte. Dacă vrei un câine drăguţ care să-ţi stea în poală, nu te uita la dobermani. Dacă vrei un câine care să te apere, nu te uita la un pudel pitic. Nu sunt de acord cu teoria conform căreia există o singură persoană făcută pentru noi şi că „destinul“ ne va aduce împreună. Sunt convins că mulţi dintre noi ar putea avea o căsnicie fericită cu diverse persoane dacă ne-am concentra pe compatibilitate şi bun-simţ.[44]

Dacă vrei un câine care să te apere, nu te uita la un pudel pitic.

Deci cum ai vrea să fii iubit? Cum dăruieşti iubire? Odată ce-ţi identifici

propriul limbaj al dragostei – poate fi o combinaţie sau doar unul –, vei fi deja pe drumul schimbării.

Ce să faci joi

1. Gândește-te la lucrurile care te nemulțumesc. Care e limbajul iubirii în cazul tău?

2. Identifică lucrurile care îi nemulțumesc pe cei dragi ție. Care este limbajul iubirii în cazul lor?

3. Stabilește câteva modalități prin care ți-ai putea exprima atașamentul față de fiecare persoană utilizând propriul lor limbaj al iubirii... și pune una în aplicare.

Ţelul acestei cărţi nu este doar acela de a te înţelege pe tine însuţi; e acela de a te înţelege pe tine însuţi în contextul relaţiilor tale. Datoria ta e să încerci să vezi lucrurile din perspectiva celor dragi şi să vezi ce este important pentru ei – ce face ca viaţa să merite să fie trăită. Şi după ce afli, de ce să nu le transformi celor dragi dorințele în realitate?

Când începi să dăruiești dragoste într-un mod care poate fi acceptat, e uimitor cum orice relaţie se poate schimba în bine – și o casă poate deveni un loc mult mai plăcut în care să petreci timp. Vei obţine chiar şi respectul vecinilor şi al colegilor.

Încearcă şi convinge-te.

VINERI

Fii propriul tău psiholog

Eşti un expert în ceea ce te priveşte, aşa că de ce să nu economiseşti 225 $ pe şedinţă, cât plăteşti ca să consulţi un psiholog? (Sunt sigur că ai ceva mai bun de făcut cu banii.) O să-ţi arăt cum.

ACESTA E CAPITOLUL CARE MERITĂ TOŢI BANII.

În loc să cheltuieşti mii de dolari pe şedinţe de terapie, pentru puţinii bani plătiţi pe această carte îţi voi prezenta noi păreri, atitudini şi acţiuni care te vor ajuta să-ţi remodelezi personalitatea şi să faci o schimbare pozitivă.

Dar, mai întâi, trebuie să faci un lucru.

Nu te mai preface. Nu vei avea suficientă energie să creezi o persoană falsă (ceea ce vrei să vadă oamenii când se uită la tine) şi în acelaşi timp să-ţi îmbunătăţeşti propria personalitate (adevărata persoană care există în interiorul tău). În cele din urmă, va trebui să alegi: *Vreau să mă schimb cu adevărat sau vreau să continui să mă prefac?*

Avem două opţiuni: să construim pe baza pe care o avem sau să ne prefacem că

suntem altcineva. Din nefericire, mulţi dintre noi ne petrecem o mare parte din timp construindu-ne o personalitate falsă.

Avem două opţiuni: să construim pe baza pe care o avem sau să ne prefacem că suntem altcineva.

Aşa faci şi tu? Dacă da, întrebarea mea este: de ce ai vrea să fii altcineva? Eşti unic – ca un fulg de zăpadă. Poate, câteodată, nu-ţi place forma fulgului tău de zăpadă, dar toate aceste ciudăţenii te fac persoana care eşti... o persoană unică în univers.

Aşa că în loc să cheltuieşti timp şi energie încercând să fii ceva ce nu eşti, de ce să nu încetezi să te prefaci?

Identificându-ţi propria personalitate, înţelegând ordinea naşterii cu inevitabilele ei atuuri şi slăbiciuni, refuzând să-ţi spui minciuni (sau să le accepţi pe cele care îşi fac loc în mintea ta) şi cunoscând limbajului dragostei ce-ţi este caracteristic, ai devenit deja o nouă persoană. Dacă nu eşti convins, uită-te înapoi la stadiul în care erai luni – şi fii uimit!

Nu mai fi atât de dur cu tine. Fii mai degajat!

Dar nu am terminat încă treaba. Ai fost aşa cum eşti pentru o lungă perioadă de timp. Acum datoria ta e să foloseşti ce ai învăţat şi să mergi înainte cu o nouă hotărâre de a nu-ţi mai face rău singur. Cu alte cuvinte, nu mai fi atât de dur cu tine. Fii mai degajat!

Când mă gândesc la oameni care au trecut prin veritabile transformări personale, mă gândesc întotdeauna la Steve Martin, unul dintre actorii mei preferaţi.

Un tip sălbatic și nebun

Steve Martin a fost la început foarte cunoscut pentru scheciul său din emisiunea de mare succes *Saturday Night Live,* numit „Doi tipi sălbatici şi nebuni“. Împreună cu Dan Aykroyd, Martin se îmbrăca în costume ţipătoare, vorbea într-un mod neplăcut şi practic se prezenta ca un tip enervant cu gura mare – rezultatele fiind foarte amuzante. Unul dintre primele albume cu momente comice ale lui Martin îl prezenta cu baloane prinse de cap, pe prima copertă, şi cu o săgeată care-i trecea prin cap pe cea de-a doua. Steve Martin încerca orice ar fi putut face pe cineva să râdă. Odată a patinat pe scena din *The Tonight Show* îmbrăcat într-un costum de faraon!

Steve Martin încerca orice ar fi putut face pe cineva să râdă.

Un adevărat terier, lucru mai clar ca lumina zilei.

Deloc surprinzător, Martin este mezinul familiei. A avut o înclinaţie pentru actorie din fragedă pruncie. De la vârsta de cinci ani, memora spectacolele lui Red Skelton şi le prezenta la şcoală. Ca adolescent, Martin a lucrat la Disneyland şi Knott's Berry Farm. Era prin definiţie clovnul clasei şi a ajuns în curând să-şi câştige existenţa scriind pentru binecunoscuţi comici, printre care şi Smothers Brothers, Sonny şi Cher, Dick Van Dyke.

În 1970, Martin a decis să se lanseze pe cont propriu, începând o carieră în stand-up comedy. Cariera lui a explodat şase ani mai târziu, datorită show-ului *Saturday Night Live*, iar după câţiva ani, filmul său *O invenţie de milioane*, care s-a bucurat de mare succes, l-a impus ca pe unul dintre cei mai apreciaţi comici ai acelei perioade.

Dintre toate filmele lui, favoritul meu este *Cei trei care au speriat Mexicul* din 1986. L-am considerat întotdeauna un film de cinci stele şi l-am urmărit de atâtea ori împreună cu familia mea, încât ştiu scenariul pe

dinafară. Nu pot să vă spun cât de emoţionat am fost când am aflat că *Cei trei care au speriat Mexicul* este considerat de Steve Martin ca fiind unul dintre filmele lui favorite. A declarat unei reviste că acesta este unul dintre rarele lui filme pe care l-a văzut de la început până la sfârşit şi la care a „râs în hohote“.[45]

Este interesant că, de-a lungul vieţii, Martin a încercat personalităţi extrem de diferite. Dacă l-ai eticheta ca terier şi cu asta, basta, te-ai înşela amarnic. Deşi a fost clovnul clasei, Martin a avut zece pe linie la Long Beach State College, plănuind să devină profesor de filozofie, dar în cele din urmă a renunţat la facultate pentru spectacole de stand-up comedy. A urmat apoi o etapă, numită de un scriitor „perioada dreaptă ca săgeata“. Martin şi-a tăiat părul scurt, şi-a ras barba şi mustaţa şi a apărut pe scenă într-un costum alb în trei piese. Această perioadă n-a ţinut prea mult. Martin s-a reîntors la un stil extrem de amuzant şi în acelaşi timp bizar, care i-a adus un succes deosebit.

După megasuccesul adus de *O invenţie de milioane*, Martin a devenit din nou extrem de serios, în pelicula *Bani din rai*, un film extrem de sumbru cu un sfârşit în mod evident nefericit. Chiar dacă au urmat mai multe comedii, Martin revenea în mod

regulat la o atitudine mult mai serioasă (în *Grand Canyon* şi *The Spanish Prisoner)*. A scris şi câteva piese de teatru aclamate de critica de specialitate, care includ *Picasso at the Lapin Agile*, precum şi o nuvelă intitulată *Shopgirl*.

Toate aceste manifestări îi sunt caracteristice unui dog german sau unui pudel, în niciun caz unui mezin terier! Cu toate că manifestările ieşite din comun sunt în deplină concordanţă cu personalitatea unui terier, n-a fost niciodată uşor să-l încadrezi pe Martin într-o anume categorie. Trăieşte în Los Angeles într-o casă neobişnuită în formă de L, fără ferestre la stradă, o locuinţă pe care o numeşte „casă care spune «Pleacă de aici»“.[46]

Acest amalgam între sociabilul terier şi o persoană distantă şi rece se observă cel mai bine în cărţile lui de vizită. Nu-i place să semneze autografe şi să se amestece printre admiratori, aşa că a găsit o soluţie extrem de ingenioasă, cărţi de vizită semnate pe care scrie:

„Această carte de vizită certifică faptul că m-ai întâlnit personal şi că m-ai găsit receptiv, politicos, inteligent şi amuzant.“[47]

N-a fost niciodată uşor să-l încadrezi pe Martin într-o anume categorie.

Am impresia că Martin are tendinţe caracteristice unui pudel (perfecţionism). A fost citat afirmând: „Scriu câte puţin. Câteodată îmi ia ani ca să termin.“ După care, în acelaşi citat îşi etalează din nou temperamentul de terier: „Nu vreau să cred că e muncă ceea ce fac. Dacă ar fi trebuit să fac munca unui scriitor, cred că aş fi murit.“ Dovedindu-şi în continuare calităţile de terier, Martin adăugă că pentru el, interpretarea rolurilor comice e ceva natural. „E o genă sălbatică“, spune el. „Cred că-mi place pur şi simplu să mă dau în spectacol.“[48]

Cuvintele lui Steve Martin demonstrează cât de benefic este să devii mai conştient de tine însuţi. El recunoaşte că vrea să se distreze. Nu vrea să se gândească la scris ca fiind o muncă, dar în acelaşi timp realizează că nu totul e o distracţie. Are şi o latură serioasă. Încearcă să înţeleagă diferitele aspecte ale personalităţii sale, despre care am vorbit în capitolul Luni.

Minciuni pe care ți le spui

Nu mă pot schimba.

Nu am timp să mă schimb.

Nu-mi pasă ce cred alții.

Am încercat, dar n-am putut.

Exemplul lui Martin ne demonstrează felul în care o persoană îşi poate adapta personalitatea, rămânând în acelaşi timp sinceră cu sine. Îşi numeşte piesa *Picasso at the Lapin Agile* „un punct de referinţă în viaţa mea... îmi amintesc că am vizionat-o un an mai târziu şi m-am gândit: «Sunt cu adevărat mândru de ea.»“[49] Succesul ca dramaturg i-a oferit şansa să realizeze diferite proiecte, ca de exemplu un eseu pentru *The Oxford American*, despre cum se cântă la banjo şi un eseu despre un pictor, pentru *Art News*.

Parte din acest proces de creştere se datorează maturizării. Martin explică: „Îmi amintesc că atunci când eram mai tânăr oamenii îmi spuneau ceva de genul: «Nu-mi pasă ce cred ceilalţi.» Spuneam: «Ce vrei să spui cu asta? *Mie* îmi pasă ce cred alţii.» Iar apoi îi auzi pe cei mai în vârstă spunând: «Nu-mi pasă ce cred alţii» şi te gândeşti: «Da, poţi să faci asta atunci când îmbătrâneşti.» Apoi am început să înţeleg. La un moment dat începe să nu-ţi mai pese

de ce cred alţii. Dar trebuie să ajungi în acel punct. Trebuie să treci printr-o perioadă de tranziţie."[50]

Comicii sunt extrem de interesaţi de modul în care publicul răspunde – cariera lor depinde de acest lucru. Faptul că Martin mărturiseşte că lui îi pasă mai puţin ce cred alţii reprezintă cu adevărat o evoluţie impresionantă. Clovnul clasei se *poate* linişti, atunci când situaţia o cere.

Ești vin sau suc de struguri?

Una dintre cele mai profunde influenţe asupra vieţii lui Steve Martin a reprezentat-o moartea tatălui şi a doi prieteni apropiaţi în decursul a câţiva ani. In aceeaşi perioadă, Martin a trecut printr-un divorţ dureros şi într-o oarecare măsură dificil.

E posibil ca anumite circumstanţe similare din viaţa ta să te fi determinat să citeşti această carte. Un prieten bun a murit, ţi-ai pierdut slujba, unul dintre părinţi a trecut în nefiinţă sau s-a petrecut în viaţa ta un eveniment deosebit care te-a zguduit şi te-a făcut, poate, pentru prima dată în viaţă să începi să te întrebi despre felul în care ceilalţi îşi vor aminti de tine şi care sunt adevăratele tale priorităţi – şi dacă, la fel ca Scrooge în Ajunul Crăciunului, ai timp să te schimbi.

Martin s-a retras din activitate timp de trei ani şi a decis să-şi şlefuiască personalitatea.

Ca răspuns la situaţiile stresante din viaţa lui, Martin spune: „M-am schimbat, într-un fel, atât din punctul de vedere al mentalităţii, cât şi profesional. M-am uitat la ce făceam şi nu m-am simţit cu adevărat împlinit – în domeniul filmelor. Din punctul de vedere al scrisului eram foarte fericit. De fapt, acesta a fost practic un colac de salvare emoţional, faptul că aveam *ceva* de care să fiu cu adevărat mândru.“[51]

Martin s-a retras din activitate timp de trei ani şi a decis să-şi şlefuiască personalitatea. Prietenii au observat o diferenţă.

„Cred că a devenit mult mai deschis“, afirmă regizorul Frank Oz. „A devenit un individ mult mai cald şi mai maleabil. Cred că a devenit mai mult vin decât suc de struguri, ceea ce e un lucru bun.“[52]

Nu este o afirmaţie remarcabilă? Nu ai vrea ca unul dintre prietenii tăi să observe o astfel de maturizare şi în ceea ce te priveşte şi să afirme: „Da, Susan a devenit mai mult vin decât suc de struguri“?

Brian Grazer, un producător de la Hollywood, era obişnuit ca Martin să-l sune şi să spună: „Hai să vorbim“, pentru ca, după 15 sau 30 de secunde, să continue cu inevitabilul: „OK, ne vedem mai târziu!“[53]

Acest tip de atitudine e suc de struguri.

„Aş fi vrut să-i acord vieţii mele personale aceeaşi importanţă pe care i-am acordat-o vieţii mele profesionale.“
Steve Martin

Martin a decis să organizeze în fiecare săptămână câteva dineuri, invitând, prin rotaţie, anumiţi prieteni, cu scopul declarat de a-şi crea o viaţă socială şi făcând eforturi deosebite să invite persoane diferite de cele de la Hollywood pentru a-şi lărgi astfel orizontul, experienţa şi personalitatea.

Acest tip de atitudine e vin.

Acum, în al şaselea deceniu al vieţii sale, Martin are posibilitatea de a reevalua felul în care şi-a trăit viaţa. „Aş fi vrut să-i acord vieţii mele personale aceeaşi importanţă pe care i-am acordat-o vieţii mele profesionale“, i-a declarat unui scriitor. „N-am ştiut cum să fac acest lucru, dar lucrurile au început să se schimbe. Singurul regret pe care-l am e că n-am fost în stare să învăţ mai devreme în viaţă. Am avut de

curând ocazia să stau lângă o femeie trecută de 80 de ani, care mi-a spus: «În sfârşit, ai devenit înţelept, şi nu e prea târziu.»“[54]

Deci Steve Martin evoluează în continuare. Şi-a dat seama de existenţa unor puncte slabe în viaţa lui – superficialitatea relaţiilor sale, de exemplu – şi a decis că o schimbare se impune. Fără să-şi piardă naturalul simţ al umorului – un dar cu adevărat fără preţ –, Martin a devenit mult mai profund, ajungând să fie perceput de prietenii săi ca fiind „înţelept“.

Şi tu eşti în continuă evoluţie. Ce slăbiciuni ţi-ai descoperit citind această carte? Ce schimbări ai decis să faci?

Spărgând tiparele

Dacă vrei să devii o nouă persoană, trebuie să decizi că vrei cu adevărat schimbarea. Trebuie să încetezi să te mai prefaci şi să decizi că vei fi tu însuţi – atât cu tine, cât şi cu ceilalţi. Dar totul va fi inutil dacă vei ignora următorul aspect.

Aş vrea să folosesc exemplul lui Wayne Carlson. Omul a pornit cu stângul. A fost arestat şi condamnat pentru furt auto când abia împlinise 18 ani – şi încarcerat în penitenciarul Saskatchewan’s Prince Albert timp de un an.

Un an poate părea o eternitate pentru un adolescent de 18 ani, iar închisoarea este un loc dur şi periculos. Ţigările sunt interzise (deşi sunt introduse în penitenciar prin metode ilegale) şi singura modalitate de a aprinde una este aceea de a înfăşura o furculiţă în hârtie igienică şi de a o îndesa cu forţă într-o priză expusă (cu speranţa că nu vei păţi nimic).

După câteva luni, Carlson a decis că nu mai poate îndura şi s-a hotărât să evadeze. A reuşit, dar a fost prins ulterior şi sentinţa i-a fost mărită din cauza evadării. Sentinţa prelungită l-a îndârjit şi mai tare, aşa că a evadat din nou. Acest proces s-a repetat de 13 ori, un record pentru continentul nord-american. Sentinţa iniţială de un an s-a transformat într-un coşmar de 30 de ani.[55]

Wayne Carlson nu s-a deşteptat. Începutul său prost s-a transformat într-un obicei prost care l-a costat 30 de ani de viaţă.

Care e situaţia ta? Ce începuturi neplăcute şi ce obiceiuri proaste te ţin departe de viaţa pe care ţi-o doreşti? De persoana în care ai vrea să te transformi?

Cea mai bună definiţie a nebuniei pe care am citit-o vreodată este: „Să faci acelaşi lucru iar şi iar, aşteptându-te la rezultate diferite“. Dar oare nu asta facem când e

vorba despre schimbarea personalităţii noastre? La fel ca Wayne Carlson, repetăm aceeaşi greşeală de nenumărate ori, transformând o situaţie neplăcută într-una şi mai proastă şi distrugându-ne vieţile – şi pe cele ale altora – în acest proces.

Ştii de ce oamenii sunt dispuşi să plătească 225 $ pentru o şedinţă cu un psiholog? Pentru că au luat nişte decizii greşite. E cât se poate de simplu. Şi motivul pentru care mulţi dintre ei plătesc 225 $ luni în şir este că, de cele mai multe ori, continuă să ia decizii greşite şi au nevoie de o persoană obiectivă, capabilă să-i ajute să spargă tiparul şi care să-i tragă la răspundere pentru ceea ce fac.

O să fiu cât se poate de clar. Cartea aceasta n-o să te ajute cu nimic dacă vei continua cu obstinaţie să iei aceleaşi decizii proaste pe care le-ai luat în trecut. Îţi vei tăia aripile înainte de a încerca să zbori.

La fel ca femeia de douăzeci şi ceva de ani care venea la mine pentru consiliere din cauză că „viaţa a fost atât de nedreaptă“. Tipul cu care trăise o părăsise pentru altă femeie – după ce făcuseră un copil împreună. Adevărul este că ea făcuse o mare greşeală cuplându-se cu el. (Vechea zicală nu se dezminte: găseşti ce cauţi.) Iar acum va trebui să trăiască cu consecinţele. Dacă nu va realiza că alegerile şi acţiunile

sale au condus la situaţia dificilă în care se află, va continua să intre în relaţii cu acelaşi tip de bărbaţi. Nu după mult timp va avea trei sau patru copii, toţi cu câte un tată diferit (dintre care bineînţeles niciunul nu-şi va permite să contribuie măcar financiar la creşterea copiilor). Când va ajunge la patruzeci-cincizeci de ani, frumuseţea ei de majoretă blondă se va diminua, va rămâne singură şi va continua să creadă că lumea este îngrozitor de crudă şi nedreaptă.

Cea mai mare minciună pe care ţi-o vei spune vreodată este: „O să încerc să fac asta.“ Nu există o să încerc. Ori faci, ori nu faci.

Dar oare lumea e crudă şi nedreaptă – sau ea a luat nişte decizii extrem de proaste cu care trebuie acum să trăiască?

Nu pot să-ţi spun câţi bărbaţi vin la mine cu dorinţa expresă ca eu să corectez comportamentul copiilor lor, când în realitate ei sunt cei care au nevoie de o intervenţie. De fapt, mulţi dintre aceşti bărbaţi şi-au destrămat familiile pentru o femeie mai tânără sau pentru mult căutata libertate de la mijlocul vieţii.

Iar acum sunt surprinşi – chiar supăraţi – de faptul că progeniturile lor prezintă toate semnele de nesiguranţă, răzvrătire şi abandon.

Oamenii care continuă să facă aceleaşi greşeli au o părere idealistă despre ei înșiși şi sunt complet rupţi de realitate. Ca atare, îşi bazează alegerile pe nişte supoziţii greşite – şi continuă să facă alegeri greşite. Continuă să creadă minciunile pe care şi le spun despre ei înşişi.

Cea mai mare minciună pe care ţi-o vei spune vreodată este: „O să *încerc* să fac asta.“ Nu există o să încerc. Ori faci, ori nu faci. Încercarea este o stare de spirit.

Diferenţa dintre a încerca şi a face? Nivelul angajamentului. E mai uşor să spui: „O să încerc să fac acel lucru“, pentru că implică posibilitatea de a te retrage în eventualitatea că totul ţi se pare prea greu sau că nu merită efortul.

Deci dacă spui: „Voi încerca să fac lucrurile din viaţa mea într-un mod diferit... hm, luna viitoare... hm, ca angajament pentru anul viitor... după ce obţin noul job“, nu vei ajunge nicăieri. Dar dacă spui: „Acestea sunt lucrurile pe care le voi schimba săptămâna asta, acestea sunt lucrurile pe care le voi schimba săptămâna

viitoare şi acestea sunt lucrurile pe care le voi schimba luna viitoare“, atunci vei face ceea ce spui!

Propria transformare

Dacă oameni ca Steve Martin pot iniţia o schimbare a propriei personalităţi, de ce n-ai putea şi tu?

În această carte ţi-am oferit o cantitate însemnată de informaţii ce trebuie procesate. Sper că ai fost alături de mine Luni, Marţi, Miercuri şi Joi. Dacă nu ai fost şi ai trecut direct la acest ultim capitol, nu e în regulă! Deschide prima pagină a cărţii şi începe cu primul capitol, altfel nu vei beneficia de tot ce-ţi va oferi schimbarea mult dorită.

Astăzi e ziua cea mare – ziua în care vei deveni o nouă persoană. Ziua în care pui cap la cap toate informaţiile discutate până acum şi decizi că vei acţiona într-un mod care să-ţi permită să realizezi ceea ce ţi-ai promis.

Cum vei realiza această transformare personală?

Pasul 1. Privește înapoi

Ai cumpărat această carte pentru că vrei să schimbi acum anumite lucruri în legătură cu tine care îţi vor transforma viitorul. De exemplu, poate vrei să găseşti o dietă care

să funcţioneze şi care să te ajute să slăbeşti 15 kilograme. Sau poate vrei să fii genul de persoană la care soţul tău se întoarce cu plăcere acasă sau managerul pe care toţi colegii tăi îl vor respecta. Dar singura modalitate de a-ţi influenţa în mod pozitiv viitorul e aceea de a deveni conştient de trecutul tău, astfel încât să fii capabil să iei alte decizii – mai bune.

Deci care este primul pas către schimbare? Analizarea trecutului.

Asta am făcut în ultimul meu an de liceu. Toţi colegii mei vorbeau despre colegii şi universităţi. În timp ce ei erau încântaţi de planurile lor, eu eram trist. Dintr-odată mi-am dat seama că această mică şi minunată familie de oameni din orăşelul nostru n-o să-şi petreacă tot restul vieţii în jurul tarabei lui Jack la care se vând crenvurşti, în fiecare seară de vineri. „Vrei să spui că n-o să-l mai văd pe tăntălăul de Jim umblând cu urme de ketchup pe la colţurile gurii, fără să-şi dea seama că toţi văd ceea ce el nu vede?“ m-am întrebat într-o zi. „Adică n-o s-o mai văd niciodată pe Jill lângă maşina lui Gordy, în puloverul ei roz de caşmir, dându-şi părul ei blond într-o parte? Eu şi Moonhead n-o să-l mai tragem pe John de pantaloni şi n-o să-i mai facem pe toţi să râdă ridicând pe portdrapelul şcolii chiloţii micuţului Dickie? Toate astea vor înceta?“

Dintr-odată mi-am dat seama de un lucru: am fost un prost. Am petrecut patru ani în liceu amuzându-mi colegii, în mare parte din cauza propriei mele nesiguranţe. Şi cu ce m-am ales după toate glumele şi poantele mele? Cu absolut nimic. Prietenii mei sunt gata să-şi construiască un viitor, iar eu? Ei bine, nu am perspective... cu excepţia înspăimântătoarei realităţi a unui om ratat.

Charlie nu avea niciun motiv să aibă încredere în Lucy, dar el nu a privit niciodată înapoi. A privit numai în viitor şi a căzut pe spate de fiecare dată.

Nu pot să vă spun cât de important a fost să realizez unde m-au dus acţiunile mele trecute – şi de ce. Dacă m-aş fi uitat doar la viitor – gândindu-mă pe cine să distrez anul următor – aş fi ajuns ca Charlie Brown, care credea cu adevărat că lucrurile vor fi diferite. De data aceasta, Lucy nu i-ar mai fi luat mingea din faţă chiar înainte să o lovească. Bazându-se pe trecut, Charlie nu avea niciun motiv să aibă încredere în Lucy, dar el nu a privit niciodată înapoi. A privit numai în viitor şi a căzut pe spate de fiecare dată.

Odată ce am aruncat o privire sinceră (şi dureroasă) în trecut, am reuşit să recunosc că anumite schimbări se impuneau.

Slavă Domnului pentru profesoara mea din liceu, domnişoara Wilson. Ea mi-a arătat că este posibil să fac ceva bun într-o zi, pornind de la prostitoarele comice şi ciudate pe care le făceam pe atunci.

A avut dreptate. Cred că unul dintre motivele pentru care organizez seminare la care lumea stă doar în picioare este faptul că fac tot ce-mi stă în putinţă să-mi distrez publicul. Asta face minuni pentru publicitate pe cale orală.

Această filozofie caracterizează aproape tot ceea ce fac. De exemplu, am apărut odată într-o emisiune de radio naţională extrem de apreciată, la care mulţi autori ar vrea să participe, dar puţini sunt invitaţi. Motivul pentru care toţi vor să ajungă la acea emisiune e de natură financiară – o singură prezenţă poate da un impuls serios vânzării publicaţiilor tale. Să fii invitat două zile la rând e un vis. Ei bine, producătorii m-au invitat pentru trei programe consecutive. De ce? Avea probabil legătură cu ceea ce aveam de spus, dar sunt convins că e legat şi de faptul că toată lumea se distrează atunci când eu particip la emisiune. De câte ori apar în *The View* sau *Today*, îmi măsor succesul nu întrebându-mă: „Care e părerea

gazdei?“, ci mai degrabă: „I-am făcut pe oamenii din studio să râdă?“ Dacă producătorii se ţin de burtă, mă gândesc: *Merge!* şi ştiu că voi fi invitat din nou.

Cinci modalități de a-ți garanta succesul… la orice

1. Stabilește-ți un obiectiv.

2. Menține un obiectiv rezonabil. (Nu te întinde mai mult decât ți-e plapuma.)

3. Nu te îndoi de tine.

4. Nu-i asculta pe sceptici.

5. Așa cum a zis Winston Churchill, în timpul războiului: „Nu renunța niciodată.“

Cheia e să-ţi analizezi critic trecutul, să realizezi ce atuuri ai, apoi să găseşti o modalitate de a le folosi cât mai bine şi în scopuri diferite. Încă sunt clovnul clasei, dar acum am învăţat cum să-mi folosesc această calitate pentru a reuşi în viaţă, şi nu pentru a-mi crea probleme.

Încă sunt clovnul clasei, dar acum am învăţat cum să-mi folosesc această calitate pentru a reuşi în viaţă, şi nu pentru a-mi crea probleme.

Steve Martin a fost întotdeauna o persoană profundă, dar a realizat, ca un mezin terier ce e, că era în acelaşi timp în mod natural haios şi capabil să scrie comedie. Chiar şi un scriitor de comedie este un adevărat scriitor, aşa că Martin a decis să-şi dezvolte această aptitudine şi să aibă o carieră de romancier şi eseist, pe lângă cea de actor.

Pe scurt, Martin n-a acceptat să devină o persoană şablonată. A învăţat din trecut, şi-a folosit calităţile şi a continuat să crească şi să-şi dezvolte personalitatea, fructificându-şi propriul trecut pentru a crea un viitor mai promiţător. Şi tu poţi face acelaşi lucru.

Pasul 2. Fă pași mici

Alături de *Cei trei care au speriat Mexicul*, un alt film de cinci stele care îmi place tare mult este *Psihiatrul în vacanţă*. În această comedie clasică, Leo Marvin (interpretat de Richard Dreyfuss) tocmai a publicat un excepţional bestseller numit *Baby Steps*, când îl întâlneşte pe Bob, nevroticul nevroticilor (interpretat de Bill Murray).

Este deosebit de simpatic modul în care filmul ia în derâdere un titlu de carte, de altfel foarte logic: sănătatea mintală şi schimbarea individuală sunt obţinute cu cele mai bune rezultate, utilizând paşi mici. Câteodată oamenii sunt hotărâţi să schimbe ceva în viaţa lor, dar utilizează o abordare

greşită. În loc să progreseze uşor şi constant, încearcă s-o facă prin salturi uriaşe, lucru care practic garantează eşecul. După care afirmă: „Vezi, ştiam că o să eşuez. Nici n-ar mai trebui să încerc.“

Cum o să faci totul într-un mod diferit?

Cum o să faci totul într-un mod diferit?

Începe luând mai multe decizii diferite în fiecare zi. Nu există soluţii magice. Ai nevoie de un întreg arsenal în permanenţă la dispoziţia ta. După cum a spus Sfântul Pavel: „Îmi spun să nu fac aceste lucruri, dar continui să le fac“ (traducerea lui Leman). Esenţa din spatele oricărei schimbări de comportament este reprezentată de analiza trecutului şi de admiterea faptului că lucrurile făcute până acum nu au avut rezultatul scontat – am discutat despre asta la pasul 1 – şi apoi de efectuarea a numeroase schimbări mici pentru a ajunge într-un nou loc.

S-o luăm, de pildă, pe June, un caz clasic de persoană care le face pe plac celorlalţi şi care a venit la mine epuizată. Femeia asta spune „da“ chiar şi atunci când vrea să spună „nu“. Îi lasă pe alţii să-i conducă practic viaţa şi de câte ori ceva nu este în regulă, acceptă imediat vina, chiar dacă e

nevinovată. Nu suportă să dezamăgească pe cineva, lucru care o face să se simtă mizerabil, şi acceptă un program infernal care nu-i lasă niciun pic de timp liber.

Nu există o soluţie magică nici pentru June. Ce ar trebui să facă, pentru a deveni o nouă persoană? Să înceteze să spună „da“ atunci când vrea să spună „nu“ – începând cu ziua de azi. Şi trebuie să înveţe cum să spună „nu“. Oamenilor cu tipul ei de personalitate le este teamă înainte de orice să nu supere pe cineva şi ca atare spun „nu“ cu jumătate de gură. Prin urmare, June trebuie să găsească un nou mod de a comunica.

Iată ce i-am spus: „După ce ţi s-a cerut să faci ceva ce ştii că nu trebuie să faci, vreau să-ţi începi replica cu cuvântul *nu*. Ai înţeles? Primul cuvânt care iese din gura ta trebuie să fie «Nu», de exemplu: «Nu, nu pot să te ajut.» Când colega ta Patricia începe să-ţi spună cât de bună eşti la organizarea carnavalului, răspunsul tău nu o să fie: «Ei bine, Patricia, aş vrea să ajut, dar...» Vreau să spui în loc: «Nu, Patricia, nu pot să ajut anul acesta.» Şi orice ai face, nu oferi niciun motiv.“

June a început să se sucească în scaun. „Dar de ce, dr. Leman?“

„Pentru că atunci când oferi motive – «Aş vrea să ajut, dar Jack lucrează peste program, iar fiica noastră a început ore de dans şi are multe recitaluri şi nu am timp să mă ocup de întregul carnaval» – îi oferi Patriciei şansa să spună: «Ce-ai spune dacă te-ar ajuta Lisa anul ăsta? Se pricepe de minune la decoraţii şi administrarea propriului timp.» Patricia poate profita cu mare uşurinţă de felul tău de a fi şi în scurt timp vei deveni o marionetă în mâinile unui maestru păpuşar, acceptând din nou să faci un lucru pentru care nu ai timp. Aşa că nu mai oferi motive. Pur şi simplu spune: «Nu, nu pot să ajut anul acesta.»

Înainte ca June să poată declara victoria, va trebui să repete acest proces de mai multe ori. Nu va renunţa la felul ei de a fi după o singură vizită la biroul meu. Va trebui să înveţe, prin intermediul unor paşi mărunţi, să spună „nu“. Dacă se abţine cu greu să le facă pe plac celorlalţi, e chiar indicat să-şi aleagă persoanele în faţa cărora va lua atitudine. De exemplu, în loc să înceapă prin a-i spune „nu“ propriei soacre, ar putea să exerseze întâi cu un vânzător de produse prin telefon. E important pentru ea să realizeze că schimbarea e un proces de durată.

Un prieten de-al meu a suferit de depresie aproape întreaga sa viaţă de adult.

Eram în apropierea oraşului său într-o călătorie de afaceri şi m-am decis să-l vizitez. A fost o vizită personală. Eram prietenul lui, nu psihologul lui. Din momentul în care a deschis uşa mi-am dat seama că avea nevoie de ajutor. Era nebărbierit de vreo trei sau patru zile.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Am avut o viaţă grea – în mare parte din vina mea. Cu şase luni în urmă, te-am auzit vorbind la radio despre perfecţionism. Oamenii care mă cunosc n-ar crede (apartamentul meu e o harababură), dar tu m-ai descris perfect. N-aveam nici cea mai mică idee că eram un perfecţionist frustrat, dar când m-am gândit la tot ce-ai spus, lucrurile au început să se limpezească. Sunt un prim născut şi n-am fost niciodată suficient de bun pentru părinţii mei. Aşa că odată ce am împlinit 18 ani, am plecat de acasă şi nu m-am mai întors. Hai să spunem că nu mi-am făcut nicio favoare în privinţa stilului meu de viaţă.

Apoi te-am auzit şi am realizat pentru prima dată că îmi trăiam viaţa încercând să mă răzbun pe părinţii mei (nu mai vorbisem cu ei de nouă

ani). Încerc acum, cu paşi mărunţi, să mă îndrept către viaţa pe care vreau să o trăiesc... către persoana care vreau să devin. Nu ştiu dacă o să mai am vreodată curajul să vorbesc din nou cu părinţii mei, dar ştiu un lucru: pentru prima dată în viaţa mea îmi place de mine.

Jake, Washington, D.C.

„Jim, ţi-ai lăsat barbă?“ l-am întrebat mai târziu, după ce am vorbit despre una şi despre alta.

„Nu“, a răspuns Jim pe un ton slab, deprimat.

„Pot să-ţi ofer o mică sugestie simplă, ca prieten?“

„Desigur.“

„Mâine-dimineață când te scoli, bărbiereşte-te.“

Poate părea stupid şi banal să ofer astfel de sfaturi simple ca tratament al depresiei, dar toate acestea reprezintă paşii mărunţi ce trebuie urmaţi. Chiar şi atunci când eşti depresiv şi nu ai chef să te bărbiereşti, să te speli pe cap sau să faci un duş, câteodată trebuie să te forţezi să faci asemenea banalităţi. În timp, toate aceste activităţi aparent obişnuite, devin paşi profunzi către o schimbare a personalităţii pe termen lung.

Acest lucru este valabil şi atunci când vrei să-ţi controlezi deprinderile nesănătoase de alimentaţie, comportamentul sexual impropriu sau când vrei să-ţi schimbi anumite trăsături de caracter. Dacă ştii că vorbeşti prea mult la masă, hotărăşte-te ca data următoare când iei masa cu un grup să vorbeşti mai puţin cu 25%. Forţează-te să stai liniştit, să asculţi, să fii atent la ce spun ceilalţi.

Practica nu ne face perfecţi, dar dacă te bazezi pe soluţii magice, poţi la fel de bine să crezi şi în zâna cea bună. Amândouă îţi vor aduce acelaşi lucru – nimic!

Pasul 3. Îmbunătățește-ți dialogul interior

În filmul *Cei trei care au speriat Mexicul* e o scenă hilară în care personajul interpretat de Steve Martin se afla într-o situaţie teribilă, cu lanţuri la mâini şi la picioare. Înaintează cu greu încercând să se elibereze, repetând: „Vei reuşi, vei reuşi, vei reuşi.“ Dar înainte să ajungă la levierul cu care putea să se elibereze, este împins din nou spre zid.

Şi viaţa poate fi la fel uneori, nu-i aşa? Tocmai când credeai că totul merge bine – ai reuşit să scapi de 4 kilograme şi ai început să mănânci mai puţin şi mai sănătos – eşti invitat la nunta nepoatei tale. Mănânci foarte puţin în acea zi – un castron mic cu cereale la micul-dejun şi o salată la

prânz. Având în vedere că te-ai descurcat atât de bine până acum, îţi permiţi o felie mică de tort. După cincisprezece minute, ai mâncat deja trei felii, aşa că-ţi spui: „Şi aşa am dat-o în bară, aşa că la naiba! Mai pot mânca şi a patra felie.“

Vor exista obstacole. Nu se pune problema *dacă,* ci *când.* Ai capacitatea de a-ţi face curaj singur în astfel de perioade dificile?

De exemplu, o femeie prinsă într-o astfel de capcană a eşecului şi-ar spune: *Am eşuat lamentabil. Trei prăjituri! Cum am putut să fiu atât de proastă? Voi fi întotdeauna grasă. Dacă tot voi fi grasă, o prăjitură în plus nu mai contează. De fapt, o altă prăjitură ar putea chiar să mă facă să mă simt mai bine.*

***Vor exista obstacole. Nu se pune problema* dacă, *ci* când.**

O femeie care are abilitatea menţionată mai sus ar gândi altfel: *OK, n-ar fi trebuit să mănânc şi a doua prăjitură, iar o a treia sună excelent. Dar mă descurc foarte bine şi am muncit din greu. Două prăjituri n-or să mă omoare. Cu toate acestea, nu vreau să o mănânc şi pe a treia, pentru că exact asta făceam atunci când pierdeam controlul asupra situaţiei. Trebuie să plec de la masă şi să găsesc pe cineva cu*

care să vorbesc. Oh, uite-o pe Martha. M-a încurajat întotdeauna. Cred c-o să mă duc la ea, cât mai departe de masa aceasta.

Papilele mele gustative îşi pierduseră complet controlul. Plăcinta nu era doar delicioasă – era absolut perfectă.

Asta nu este doar teorie. Mi s-a întâmplat şi mie.

Unul dintre lucrurile mele preferate e plăcinta de dovleac. Într-o seară, în timp ce luam cina în oraş, Sande şi-a adus aminte de ceva. Se pare că aveam invitaţi în seara următoare. Sande trebuia să se scoale devreme şi să decoreze biserica locală pentru un eveniment şi asta însemna că nu avea timp să pregătească un desert din nimic, lucru la care se pricepe de minune. Aşa că mi-a spus: „Leemie, trebuie să-mi faci o mare favoare. Mâine-dimineață trebuie să te duci la Marie Callender şi să cumperi două plăcinte – una cu dovleac şi una cu lămâie şi bezea."

A doua zi dimineaţă când am ajuns la magazin, am observat că aveau un preţ special la plăcintele cu dovleac, aşa că am decis să cumpăr două cu dovleac şi una cu lămâie şi bezea. Când am ajuns acasă, eram singur. Era 11:00 şi nu avusesem timp să

mănânc de dimineaţă. M-am uitat pe masă şi am văzut că am o plăcintă cu dovleac în plus. O felie de plăcintă cu un pic de frişcă ar fi mers excelent cu o cafea.

Mi-am tăiat o felie generoasă şi am ţinut-o în mână în loc să folosesc o farfurie şi o furculiţă. Asta a fost prima greşeală. Am mâncat-o cu lăcomie în loc să-i apreciez gustul. Acea primă bucată se dusese pe gât mult prea repede şi mult prea uşor. Cumva creierul meu n-a înregistrat faptul că tocmai mâncasem o felie generoasă de plăcintă. În plus, papilele mele gustative îşi pierduseră complet controlul. Plăcinta nu era doar delicioasă – era absolut perfectă.

Mă gândeam: *Ştii ceva, felia aia a fost atât de gustoasă şi merge nemaipomenit cu cafeaua mea. Mai bine mai îmi tai una.*

Actul doi. Mi-am mai tăiat o felie. De data asta chiar un pic mai mare decât prima. Până la urmă, meritam! A doua felie s-a dus pe gât la fel de uşor ca prima. M-am uitat la plăcintă şi trei optimi din ea erau duse, dar încă mai aveam cafea de băut şi nimic altceva care să meargă cu ea.

Mai iau doar o felie subţire, atât cât să-mi termin cafeaua, m-am gândit, dar o feliuţă subţire este ca o gustăricâ ce se mănâncă cu mâna liberă. Abia am băgat-o în gură că a şi

dispărut. Am tot tăiat câte o feliuţă subţire până când două treimi din plăcintă au dispărut.

Acum aveam o dilemă. Creierul începuse să ajungă din urmă stomacul, ţipând: *Supraîncărcare! Supraîncărcare!*

Dar mai aveam o altă problemă, mai mare. Sande urma să se întoarcă acasă destul de curând şi avea să vadă că nu mai e nimeni în casă în afară de mine. Ce i-aş fi putut spune?

„Ah, dragă, hoţul de plăcinte s-a oprit pe la noi, a mâncat jumătate din ea, iar eu l-am ajutat cu ce a mai rămas“?

Ups, a spus partea mea onestă. *Am exagerat.*

Ştii, Leman, mai există o soluţie, replică alter egoul meu.

Şi care ar fi ea?

Mănâncă dovezile.

Logica argumentului mi s-a părut irezistibilă. Cu o simplă mişcare a cuţitului am tăiat în două bucăţi ce mai rămăsese şi le-am mâncat cu poftă. Spre cinstea mea, nu am mai pus frişcă pe ultimele două felii.

Pe scurt, am mâncat întreaga plăcintă. Nu mai puteam să mă mişc, dar eram ferm hotărât să distrug toate dovezile

incriminatorii, inclusiv tava din folie de aluminiu, aşa că am îndesat-o la fundul coşului de gunoi.

Am stat nemişcat pe scaun un timp, suferind amarnic pentru acţiunile mele nesăbuite, până când Sande a intrat în casă după vreo 20 de minute.

„Bună, scumpule“, a spus ea. „Ai luat plăcintele?“

„Da, sunt pe masă.“

„O să fac nişte cafea proaspătă. Vrei şi tu o cană?“

„Sigur.“

Apoi Sande a strigat din bucătărie: „Plăcinta asta miroase extraordinar şi cred că ar merge de minune cu cafeaua ta. Vrei să-ţi tai o felie?“

„Oh, nu, dragă, am spus, cu stomacul stând să pleznească, trebuie să încep să fiu atent la ce mănânc.“

Vezi, sunt la fel de slab ca tine, numai că am eşecuri mai mari şi mai serioase. A trebuit să învăţ să fac alegeri mici şi simple, la fel ca tine.

Nu mai face ceva – stai acolo!

Data viitoare, în loc să te laşi dus de val, gândeşte-te la ceea ce se întâmplă şi vorbeşte cu tine însuţi, convinge-te că

trebuie să te opreşti. Când oamenii se lovesc de obiceiuri vechi şi dependenţe, de regulă reacţionează pur şi simplu – se lovesc de un stimul (prăjituri delicioase, plăcinte cu dovleac) şi lasă totul să se ducă de râpă, fără să-şi folosească creierul, care poate fi o unealtă extrem de puternică. Îmi place să folosesc fraze care-i şochează pe oameni şi care-i forţează să vadă adevărul într-o lumină nouă. Una dintre acele fraze este: „Nu mai face ceva – stai acolo!“ Clişeul, bineînţeles, este tocmai opusul: „Nu mai sta acolo – fă ceva!“

Dar dacă ai de-a face cu şabloane comportamentale, ar trebui să te abţii de la orice acţiune şi cu grijă să te conduci singur către noi paşi.

Altă strategie bună ce ţine de dialogul interior pozitiv este aceea de a-ţi reaminti în permanenţă că, şi dacă nu slăbeşti, ai alte lucruri valoroase în viaţa ta: familia, munca, prietenii etc. Deci asupra căror lucruri te vei concentra? Asupra lucrului la care eşuezi? Ori asupra celor şapte care merg cum trebuie? Va fi întotdeauna ceva în viaţa ta care nu va merge perfect, dar oamenii sănătoşi psihic învaţă să aibă o vedere de ansamblu gândindu-se la acele lucruri care-i ajută şi care le dau speranţe.

Pasul 4. Folosește-ți energia imaginației

Eileen a venit să mă vadă fiindcă a încercat de nenumărate ori să slăbească şi nu a reuşit.

„Chiar vrei să slăbeşti?“ am întrebat-o.

„Bineînţeles“, a răspuns. „Acesta este motivul pentru care sunt aici.“

I-am dat o bucată albă de hârtie de 7 pe 12 centimetri. „Iată“, am spus. „E cheia de care ai nevoie.“

S-a uitat la mine ca la un nebun. „Ce să fac cu asta?“

„Vreau să-ţi scrii greutatea actuală şi data pe el şi să-l lipeşti pe uşa frigiderului. O să arate cam aşa: «Pe 25 ianuarie 2010, greutatea mea e de 93 de kilograme.»“

„Dar oricine îl poate vedea acolo!“

„Exact!“ am spus. „Asta şi vreau.“

Fără îndoială, Eileen credea acum că sunt nebun.

„Şi dacă tot suntem aici“, am spus, „de ce nu mai iei încă o bucată de hârtie? Poţi să o pui pe birou la serviciu.“

Majoritatea oamenilor îşi petrec jumătate din zi negând existenţa problemelor lor.

Nu toată lumea urmează această sugestie, dar cei care o fac o găsesc extrem de benefică. Se tem de o situaţie

stânjenitoare, dar pot să fiu sincer cu tine? Dacă greutatea ta este de peste 90 de kilograme, toată lumea ştie asta deja. Greutatea ta nu este un secret şi, sincer, indiferent dacă ţi se dau 105 sau 97 de kilograme, nu are nicio importanţă pentru ceilalţi. Dar e important pentru tine, iar atunci când îţi faci publică greutatea, începi să-ţi controlezi energia imaginaţiei.

Majoritatea oamenilor îşi petrec jumătate din zi negând existenţa unor probleme. Când privesc problema în faţă, perioada de negare încetează şi sunt capabili să ia măsuri.

Şi eu fac acelaşi lucru. Când m-am dus la doctor, mi-a luat tensiunea şi a oftat.

„Care e problema, doctore?“ am întrebat.

„Dr. Leman, tensiunea e periculos de ridicată. Mă tem că va trebui să fiţi mai atent la ceea ce mâncaţi.“

Având peste 60 de ani, cu o fiică aflată încă la liceu, mi-aş dori să mai fiu prin preajmă o perioadă de timp, dacă nu pentru alt motiv, măcar pentru a-i face viaţa grea bărbatului care va veni să-mi ceară mâna fiicei mele Lauren. Având în vedere că Lauren are trei surori mai mari (Krissy şi prietenul ei, Dennis, au trebuit să fie cobaii mei când el i-a cerut mâna), mă gândesc că o să am suficientă experienţă până atunci,

astfel încât să-i las câteva amintiri de neuitat. Pentru asta şi evident din alte raţiuni, am motive serioase să-mi pese cu adevărat de starea tensiunii mele arteriale.

Problema e că tensiunea arterială nu are un efect imediat asupra vieţii mele; e genul de lucru la care ştiu că trebuie să ajung într-o zi. Când plec de la birou după-amiaza, cu o senzaţie de foame în stomac şi trec pe lângă un Arby's care face reclamă la un sendviş cordon-bleu cu slănină şi două straturi de brânză... ei bine, *asta* numesc presiune imediată. E ca şi cum maşina mea se îndreaptă singură spre acel loc.

Aşa că am luat una dintre cărţile de vizită ale doctorului, am întors-o pe partea cealaltă şi mi-am notat tensiunea arterială pe ea. După care am pus-o pe bordul maşinii. În fiecare dimineaţă acel număr este unul dintre primele lucruri pe care le văd. La prânz îl văd din nou. După serviciu, în drum spre casă, mă fixează de pe bordul maşinii şi mă ajută să trec de Arby's, să ajung acasă şi să mănânc un bol cu cereale în locul sendvişului sus-amintit, care, trebuie să admit, e mult mai apetisant. Dar un bol cu cereale mă poate face să aştept până la cină.

Acest tip de exerciţiu nu oferă un imbold numai energiei imaginaţiei mele, ci în același timp și familiei mele şi prietenilor

mei. Când un coleg vede biletul respectiv, în mod invariabil va comenta: „Ce naiba e asta?“

„Tensiunea mea arterială.“

„Hei, Cubby, mai bine o laşi mai uşor cu untul de alune.“

„Ştiu. De-aia am şi pus biletul acolo.“

Astfel, de câte ori mă duc la un restaurant şi încep să mă uit unde nu trebuie pe meniu, colegul, soţia sau unul dintre copiii mei va zâmbi îngăduitor, va repeta numărul de pe bilet şi mă va direcţiona către salate şi alte alternative mult mai sănătoase.

Astfel de bilete sunt simple instrumente, semne care-ţi reamintesc despre drumul pe care vrei să-l urmezi. Demonstrează, în acelaşi timp, că eşti serios în ceea ce priveşte schimbarea.

Dacă ai copii, iar decizia lor e că vor să rămână virgini până în noaptea nunţii (să sperăm că asta vor), pot să lipească un bilet în acest sens pe oglinda din camera lor sau pe bordul maşinii: „Merit aşteptarea.“ Dacă un tip ajunge în dormitorul sau în maşina fiicei tale, va şti imediat care sunt dorinţele ei.

Majoritatea familiilor care îmi pun întrebări în timpul seminarelor sau programelor radio nu au un punct de

sprijin. Cu alte cuvinte nu au un loc de refugiu sigur sau o strategie care să-i protejeze de inevitabilele tentaţii şi presiuni ale vieţii cotidiene. În consecinţă, când sunt luaţi de val, de cele mai multe ori cedează. Chiar dacă n-am alergat niciodată un maraton (dacă vreodată voi fi interesat să experimentez acel tip de durere, pur şi simplu îi voi cere unuia dintre copiii mei să mă lovească de câteva ori cu o bâtă de lemn, scăpând astfel de eventualele băşici), am vorbit cu oameni care au încercat, iar cei care au reuşit mi-au spus toţi acelaşi lucru: „Trebuie să ai o strategie ca să poţi termina cursa.“ Trebuie să te gândeşti dinainte la momentele în care va trebui să iei decizii – ce vei face dacă te vei simţi obosit după 16 km, cum vei răspunde atunci când îţi vei da seama că nu mai ţii pasul cu ceilalţi şi când vei fi extrem de obosit după aproape 30 de km etc.

Un tânăr care a câştigat campionatul şcolar în cursa de o milă şi-a impresionat antrenorul cu felul în care şi-a folosit energia imaginaţiei. „Dacă rămân în urmă în timpul primului tur, o să fac următorul lucru“, i-a spus antrenorului. „O încerc să ajung pe culoarul exterior, dar o să mă asigur că mă uit pe unde alerg ca să nu mă împiedic. Dacă ritmul va fi încet, voi lua conducerea. Dacă va fi prea rapid, îmi voi

economisi energia, dar voi menţine în permanenţă contactul. În turul trei, vreau să fiu exact în spatele lui Rob Waller...“ Şi-a folosit energia imaginaţiei pentru a analiza fiecare posibilă problemă, astfel încât atunci când va fi pus în faţa acesteia să ştie exact cum va reacţiona.

Dacă vrei să te schimbi, trebuie să foloseşti aceeaşi strategie. Foloseşte-ţi energia imaginaţiei.

Hai să ne întoarcem la Eileen, doamna care voia să slăbească. Pe lângă faptul că i-am cerut să-şi facă publică greutatea, am ajutat-o să-şi dezvolte anumite strategii.

„Te cunoşti foarte bine, Eileen. Ştii care e punctul tău slab, ce determină în primul rând creşterea greutăţii? Care este mâncarea ta favorită seara?“

„E uşor. Îngheţata Breyer de mentă cu bucăţi şi sos de ciocolată.“

„Cine aduce îngheţata în casă?“

„Eu.“

„Deci care crezi că ar fi cea mai bună strategie?“

„Să nu mai cumpăr îngheţată.“

„E o idee bună, dar ce vei face când dorinţa de a mânca îngheţată va deveni copleşitoare?“ (Mă pricep la chestiile acestea pentru că am trecut şi eu prin ele.)

Eileen a zâmbit. „Probabil că mă voi duce la magazin şi voi cumpăra una.“

„Sunt sigur de asta. Spune-mi, îţi place şerbetul?“

„Da, dar nu atât de mult ca îngheţata.“

„Şi eu sunt în aceeaşi situaţie. Totuşi, ce-ar fi să cumperi o cutie de şerbet data viitoare când te duci la magazin? În loc să renunţi complet la îngheţată, ce-ar fi ca atunci când simţi nevoia să mănânci, să te tratezi cu o cupă mică de şerbet? Şi hai să vedem dacă nu putem să facem în aşa fel încât cutia de şerbet să-ţi ajungă şapte sau zece zile, OK?“

Părerea mea – dacă Eileen poate înlocui 2 kilograme de îngheţată cu 500 de grame de şerbet, va face un progres remarcabil. Dar pentru a ajunge acolo, va trebui să pună la cale un plan de acţiune. Va trebui să-şi folosească energia imaginaţiei.

Pasul 5. Cunoaște-ți destinația

Nu trebuie să-ţi cunoşti doar problemele (vorbeşti prea mult, eşti nerăbdător, bârfeşti etc.), trebuie să ştii şi soluţia rezolvării lor. Când doctorul mi-a spus care e problema cu tensiunea mea arterială, mi-a dat şi un număr nou la care să ajung până la următorul control. Dacă vreau să slăbesc, trebuie să ştiu câte kilograme am şi la câte vreau să ajung peste două sau trei luni. Fără un ţel, fără un scop, nu pot ajunge nicăieri.

Cea mai bună soluţie în tratarea unui viciu este crearea unei virtuţi opuse. Iată ce vreau să spun.

Una dintre fiicele mele s-a implicat într-o foarte urâtă activitate specifică gimnaziului – bârfa. Bârfa poate fi o adevărată boală pentru fetele adolescente şi se poate întinde ca untul topit pe o felie de pâine prăjită fierbinte. Fiica mea a intrat în hora bârfei, dar într-o noapte mi-a mărturisit cât de vinovată se simţea.

„Tati, ştiu că nu e corect să vorbeşti de rău pe la spatele cuiva, dar câteodată nu mă pot abţine. Vreau să particip la discuţie, să fac parte din grup. Ce pot să fac?“

Fiica mea nu era proastă. Ştia că dacă toată lumea bârfea pe toată lumea, era doar o chestie de timp până când i-ar fi venit și ei rândul – dacă nu-i venise deja. În plus, se simţea mizerabil atunci când se întâlnea cu una dintre fetele despre care spusese vrute şi nevrute.

Am ascultat-o, după care i-am spus: „Dragă, n-ai vrea să fii diferită?“ Din nefericire, cuvântul *diferit* nu este tocmai agreat de fetele de gimnaziu, aşa că am adăugat: „Ai vrea să încerci un experiment? Nu vreau să te simţi vinovată şi cred că acest experiment te va ajuta să-ţi faci chiar mai mulţi prieteni.“

„OK, tati.“

„Încearcă să aduci în discuţie o virtute atunci când se vorbeşte despre un viciu.“

Şi-a încruntat sprâncenele. „Ah, ce?“

„Care este opusul bârfei?“

„Nu sunt sigură.“

Cea mai bună soluţie în tratarea unui viciu este crearea unei virtuţi opuse.

„Dacă auzi pe cineva vorbind despre tine, ai vrea să auzi lucruri negative sau pozitive?“

„Pozitive, cred“.

„Bineînţeles că pozitive. Aşa că uite ce vreau să faci. De ce nu vorbeşti cu Megan despre Shawna, dar încearcă s-o faci pe Megan să spună ceva pozitiv. Ajut-o: «Megan, nu-i aşa că Shawna are un păr frumos?» Ceva în genul acesta. În cele din urmă Megan va fi de acord cu tine dacă îi dai ocazia. Apoi datoria ta e să te duci la Shawna şi să-i spui: «Am auzit-o pe Megan vorbind despre tine azi-dimineață.» La început Shawna va fi suspicioasă crezând că e vorba despre ceva negativ, dar o vei surprinde plăcut spunându-i: «Îmi zicea ce

drăguţă eşti şi cât de mult i-a plăcut cum ai fost îmbrăcată ieri.» După care Shawna o va complimenta la rândul ei pe Megan.“

„De unde ştii?“

„Sunt psiholog, dragă, ai încredere în mine. Va spune ceva de genul: «Megan te încurajează atât de mult. Şi mi-a plăcut tare mult coafura ei de săptămâna trecută», după care ştii ce trebuie să faci, nu?“

„O să-i spun lui Megan ce a spus Shawna?“

„Exact! Fă lucrul acesta când te confruntţi cu bârfele. Ajută-le să simtă ce minunat e să fii încurajată în loc să fii bârfită.“

Fiica mea a pus experimentul în aplicare. A fost un succes. Chiar dacă ocazional au mai avut loc sesiuni de trăncăneală, în linii mari prietenele ei au înlocuit asasinarea caracterului cu încurajarea.

Poţi face acelaşi lucru. În loc să-ţi spui: *Nu vreau să ţip la copii*, gândeşte-te la un răspuns pozitiv: *O să impun nişte limite clare. Dacă indicaţiile nu sunt urmate nu o să ţip. O să-i informez cu calm despre consecinţele care le-au fost aduse la cunoştinţă de la început. Nu voi accepta nicio discuţie şi niciun argument – doar indicaţii şi limite clare şi inevitabilele consecinţe.*[56]

Craig a venit la cabinetul meu din cauza problemei pe care o avea cu pornografia. Ţelul meu? Să-l determin să investească acelaşi nivel de energie, timp şi bani în relaţia romantică pe care o avea cu soţia lui. „De ce să nu economiseşti toţi banii pe care-i cheltui cu telefoanele erotice şi, în schimb, să-i aduci soţiei nişte flori? În loc să petreci o seară într-un club de striptease, de ce nu aranjezi cu o bonă să aibă grijă de copil în timp ce tu îţi duci soţia la un hotel elegant?“

Bărbaţii care au activităţi „extracuriculare“ trebuie să-şi acopere urmele şi industria care se ocupă de sex nu este ieftină. Bărbaţii pot cheltui sute de dolari pe lună pentru acest viciu. Se plâng, în general, că soţiile nu se arată interesate, dar dacă ar petrece acelaşi timp planificând o seară romantică cu ea, cât plănuiesc o scuză pentru a se furişa din casă, ar vedea că atmosfera s-ar schimba considerabil acasă.

Dacă eşti prea aspru cu copiii tăi, concentrează-te asupra blândeţii. Dacă vorbeşti prea mult atunci când eşti într-un grup, încearcă să devii un bun ascultător. Dacă eşti prea timid, prezintă-te în faţa a cel puţin trei persoane pe care nu le-ai mai văzut la următoarea petrecere la care participi.

Pe scurt, cunoaşte-ţi destinaţia şi îndreaptă-te spre ea cu paşi mici.

Pasul 6. Așteaptă-te la eșecuri

Ichiro Suzuki a ajuns pe prima pagină a ziarelor în 2001, când a devenit primul jucător de poziţie din Japonia care şi-a câştigat un loc într-o echipă profesionistă din liga americană de baseball (Seattle Mariners). Ştirile au continuat atunci când Ichiro a reuşit un uimitor procentaj de 360 în primele două luni ale sezonului, în acel moment având al doilea cel mai bun procentaj din întreaga ligă!

Dar gândeşte-te un pic: ce înseamnă un procentaj de 360? Înseamnă că Ichiro reuşeşte să lovească mingea cu aproximaţie, o dată din trei încercări – puţin peste, dar nu cu mult. Aproape nimeni nu reuşeşte să lovească mingea de patru ori din zece încercări în cursul unui sezon, ceea ce înseamnă că acest sport onorează şi adoră oameni care eşuează în faza de atac două treimi din timp.

Teoria totul sau nimic, „Voi renunţa o dată pentru totdeauna“, funcţionează rareori.

Teoria totul sau nimic – „Voi renunţa o dată pentru totdeauna“ – funcţionează rareori. Când cineva trăieşte bazându-se pe

această filozofie, se întâmplă deseori să renunţe cu succes la fumat pentru trei săptămâni, pentru ca apoi totul să se ducă pe apa sâmbetei – presiuni financiare, un copil neascultător, o situaţie dificilă la serviciu – şi, într-un moment de disperare, să-şi aprindă o ţigară. Persoana care se bazează pe teoria totul sau nimic gândeşte: *Ei bine, am eşuat. Am fumat o ţigară, tot efortul a fost zadarnic, aşa că pot să mă apuc din nou de fumat.*

Propun un răspuns complet diferit. Încurajează-te cu următoarele cuvinte: „Am rezistat două săptămâni fără ţigări! Speram să pot rezista două luni, dar două săptămâni reprezintă un bun început. Chiar dacă am dat-o în bară azi, mâine e o nouă zi şi sunt convins că mă voi descurca mai bine.“

O scăpare nu înseamnă că tot programul e compromis. Înseamnă că eşti om. Trebuie să-ţi aduni puterile şi să o iei de la capăt.

Un jucător de baseball nu renunţă după o tentativă sau o serie de tentative eşuate. De fapt, nu este neobişnuit ca jucători cu un sezon excelent să aibă perioade ocazionale de cădere. În primul an al faimosului contract de 25 de milioane de dolari pe an,

semnat cu Texas Rangers, Alex Rodriguez Jr. a avut un sezon excepţional. A condus în liga americană la lovituri şi a avut un procentaj mai mult decât respectabil de 333. Dar într-o serie de jocuri cu fosta sa echipă, procentajul a fost de 100 sau 1 din 10! Asta înseamnă că a greşit nouă lovituri din zece! Cu toate acestea, nimeni nu a considerat că e timpul să renunţe. Nimeni nu a spus: „E terminat.“ Baseballul ne învaţă cum să trăim cu eşecul şi să mergem mai departe. La fel şi viaţa.

Îţi aminteşti de paşii mărunţi?

Ai nevoie de ei. Ai văzut cum merg copiii mici? Câteodată merg înapoi. La fel vei face şi tu. O scăpare nu înseamnă că tot programul e compromis. Înseamnă că eşti om. Trebuie să-ţi aduni puterile şi să o iei de la capăt.

Urmează-ți viziunea!

Biograful lui Steve Martin, Morris Walker, scrie:

> Tocmai când a explodat în galaxia stelelor, Steve a făcut implozie în microcosm. Cu cât devine mai mare, cu atât reuşeşte „să se facă mai mic“. E interesant de observat că, de când Steve a ajuns un nume, antetul său personal a devenit un simplu font

Helvetica, în susul paginii, care scria „Steve Martin“ cu litere mari, în relief şi foarte clar. Apoi, prin 1990, antetul tradiţional s-a schimbat. Folosea încă acelaşi simplu „STEVE MARTIN“ în susul paginii de culoare bej folosită în ultimii 25 de ani, dar noua scrisoare primită conţinea o nouă propoziţie:

STEVE MARTIN

„În sfârşit, un om cu viziune“

...Oricine a lucrat cu Steve, l-a văzut jucând sau l-a urmărit încercând să realizeze un proiect a putut observa clar viziunea lui. E o viziune tip tunel. Dar aşa cum am menţionat de multe ori în aceste pagini, Steve este o persoană foarte retrasă. Viziunea lui este o manifestare evidentă a propriilor aspiraţii. Este metoda prin care realizează orice... Lumina de la capătul tunelului este o simplă sclipire chiar şi pentru cel mai mare vizionar. Numai Steve îţi vede viziunile aşa cum vor arăta acestea la un moment dat.[57]

Ai şi tu aceeaşi viziune? Eşti dispus să te dezvolţi pornind ce la ceea ce eşti, către ceea ce nu eşti încă – dar ai vrea să fii?

Şi eşti dispus să faci un efort pentru a ajunge unde vrei?

Toţi vrem să ne schimbăm. Dar nu toţi avem curajul sau viziunea de a o face.

Deşi Fred Astaire era cu certitudine extrem de graţios şi elegant, şi probabil unul dintre cei mai buni dansatori de la Hollywood din toate timpurile, adevărul este că el nu s-a născut cu toate aceste daruri. A muncit din greu ca să ajungă acolo.

Cu o zi înaintea ceremoniei de decernare a premiilor Oscar, la care urma să primească Oscarul pentru întreaga activitate, Astaire și-a petrecut cea mai mare parte a după-amiezii exersând ridicarea de pe scaun şi urcarea treptelor către scena unde urma să-şi primească trofeul. În noaptea ceremoniei, milioane de telespectatori au văzut un dansator deosebit de graţios parcă plutind peste acele trepte; ceea ce nu au văzut niciodată a fost antrenamentul care a creat acel foarte „natural“ efort.[58]

Ce să faci vineri

1. Decide că de data aceasta te vei schimba. Nu există voi încerca. Există numai voi face.

2. Stabilește-ți destinația. (Cum poți ajunge acolo, dacă nu știi unde vrei să ajungi?)

3. Renunță la orice fațadă. Hotărăște-te să fii tu însuți.

4. Fii mai îngăduitor cu tine însuți.

5. Analizează-ți trecutul pentru a merge înainte.

6. Așteaptă-te la eșecuri.

Noua ta personalitate poate fi exersată în acelaşi mod. La început, răbdarea s-ar putea să nu vină de la sine. E foarte posibil să fii mai mult înclinat să bârfeşti decât să încurajezi. S-ar putea să-ţi fie greu să nu vorbeşti despre tine sau s-ar putea să fii prea timid sau prea agresiv. Dar dacă vei exersa la fel ca Astaire, dacă vei pune în aplicare principiile despre care am vorbit, în cele din urmă vei reuşi să obţii cea mai bună versiune a ta.

Indiferent cât de imperfect eşti şi câte defecte ai, vei reuşi în viaţă dacă îţi vei urma viziunea cu privire la persoana care vrei să ajungi.

Şi iată cel mai minunat lucru dintre toate: dacă vei inspira autenticitate, ceilalţi te vor căuta. Îţi vor cere sfatul chiar, fiind martorii transformării tale. Sub învelişul exterior, toţi suntem nemulţumiţi cu un

aspect sau altul al personalităţii noastre. Toţi vrem să ne schimbăm. Dar nu toţi avem curajul sau viziunea de a o face.

Dar tu? Timpul tău e acum!

Îţi cunoşti caracterul – atuurile şi slăbiciunile. Îţi cunoşti trăsăturile caracteristice tipologiei tale bazate pe ordinea naşterii. Ţi-ai analizat amintirile din perioada de început a copilăriei, precum şi minciunile pe care ţi le spui şi te-ai decis că nu le vei mai acorda nicio importanţă. Ştii care limbaj al dragostei îţi este caracteristic şi de ce este atât de important să-l cunoşti atât pe al tău, cât şi pe al celorlalţi. Şi ai o viziune. Realizezi cine eşti, de unde vii şi ştii unde vrei să ajungi. Ai ajuns un expert în ceea ce te priveşte prin cei şase paşi – şi în mod garantat vei deveni o nouă persoană pentru tot restul vieţii.

Eşti într-adevăr gata să-ţi atingi potenţialul maxim. Noua ta personalitate nu se va manifesta numai în viitor; noua ta personalitate este aici, acum!

Mă bucură enorm să văd cât de departe ai ajuns.

SECȚIUNE BONUS PENTRU CURIOȘI

Cum funcționează noua ta personalitate

În relaţiile tale cu ceilalţi, la birou... viaţa ta se poate transforma urmând aceste scurte sugestii.

Înțelege-ți noua personalitate

ŞTII ACUM CE PERSONALITATE AI sau ce combinaţie de personalităţi te caracterizează.

Şi asta te-a ajutat să înţelegi *cine* eşti.

De asemenea, ştii ce tipologie bazată pe ordinea naşterii te caracterizează – din punct de vedere numeric, uşor observabil, dar şi din punct de vedere funcţional, ceea ce a necesitat o cercetare suplimentară din partea ta. Şi asta te-a ajutat să înţelegi cu mai multă claritate *de ce* eşti aşa cum eşti.

Ai analizat modul în care ai fost afectat de personalitatea ta şi de ordinea naşterii, precum şi de evenimentele pe care le-ai trăit în copilărie şi care au dus la formarea logicii tale personale – felul în care te vezi pe tine însuţi şi întreaga lume.

Ai stabilit limbajul dragostei ce te caracterizează – felul în care îţi place cel mai mult să primeşti şi să dăruieşti dragoste.

Cum ai putea, în mod concret, să foloseşti ceea ce ai învăţat?

Noua ta personalitate și relațiile

Indiferent dacă eşti singur sau căsătorit, dacă înţelegi tot ce e legat de personalitate, ordinea naşterii, amintirile din perioada de început a copilăriei şi limbajul dragostei, vei învăţa cum să iubeşti şi cum să găseşti persoana potrivită. De asemenea, aceste informaţii te pot ajuta să devii un părinte mai bun.

Dacă ești singur sau din nou singur...

Aşa că e momentul să te opreşti, să te uiţi şi să asculţi.

Dacă eşti singur sau din nou singur, te afli într-un punct de referinţă. E ca şi cum ai sta într-o intersecţie de căi ferate, privind la dreapta şi la stânga după trenurile ce apar, în acelaşi timp fiind atent la luminile intermitente care te atenţionează la eventualele pericole. Dacă alegi să ignori bariera care este coborâtă înainte ca trenul să ajungă în staţie şi încerci să traversezi şinele, ai toate şansele să fii lovit de tren.

Aşa că e momentul potrivit să te opreşti, să te uiţi şi să asculţi.

Gândeşte-te puţin la trecut și la felul în care ţi-ai ales partenerii. Apoi răspunde la următoarea întrebare: *Când e vorba despre relaţii, cum m-am descurcat?* Dacă din acest punct de vedere viaţa ta e o bătaie de cap, sunt dispus să pariez că ţi-ai bazat majoritatea deciziilor pe sentimente. Ai fost convins că acel bărbat sau acea femeie era partenerul „perfect“, sufletul pereche predestinat. Felul în care te-ai simţit după primul sărut te-a convins că „aceasta este persoana cu care o să-mi petrec tot restul vieţii“.

Şi cum au mers lucrurile? Probabil, nu prea bine. Dacă ai citit această carte, ai făcut-o pentru un anumit motiv – vrei să te schimbi.

Eşti dispus să faci lucrurile altfel? Pentru unii dintre voi, ceea ce am să spun acum va suna extrem de lipsit de romantism. Dar ascultă-mă. Cred că te pot ajuta să faci o alegere mai bună în căutarea unui nou – sau a primului – partener de viaţă.

De exemplu, să spunem că eşti un mezin. Deja îţi cunoşti punctele slabe – îţi place să te arunci în apă, pentru ca apoi să realizezi că totul fierbe în jurul tău. Ca mezin al familiei îţi este foarte greu să-ţi controlezi

tendinţele obsesive. Îţi place să fii în centrul atenţiei sau cel puţin ca toată lumea să aibă grijă de tine. Îţi este uşor să cheltuieşti bani – chiar, uneori, bani pe care nu-i ai. Te-am nimerit?

Regula mea în ceea ce priveşte ordinea naşterii este următoarea: căsătoreşte-te cu opusul tău.

Spune-mi, ce se va întâmpla dacă te căsătoreşti cu cineva exact ca tine – adică un alt mezin? În nouă cazuri din zece, dezastru! Veţi ajunge în faliment; va fi haos în casă; facturile vor rămâne neplătite; iar felul tău de a fi, fericit şi fără griji, va fi înlocuit de descurajare, poate chiar de depresie.

Ca mezin, pot să spun că am luat una dintre cele mai bune decizii din viaţa mea atunci când m-am căsătorit cu soţia mea, prima născută din familia ei. Regula mea în ceea ce priveşte ordinea naşterii este următoarea: căsătoreşte-te cu opusul tău. Doi primi născuţi creează mai multe artificii decât ziua de 4 iulie. Doi mezini se pot distra de minune la început, dar în cele din urmă vor avea probleme. Doi mijlocii s-ar putea să nu fie în stare să ia o decizie fără să se gândească că-şi pot ofensa partenerul.

Copiii mijlocii sunt ca sângele de tip 0 – se potrivesc cu aproape oricine, exceptând probabil alt mijlociu.

Asta înseamnă că aranjamentul ideal este mezin-prim născut sau mezin-copil unic. Şi cum rămâne cu mijlociii? Copiii mijlocii sunt ca sângele de tip 0 – se potrivesc cu aproape oricine, exceptând probabil alt mijlociu. Ţine cont de faptul că sunt mai multe tipuri de mijlocii.

Un mijlociu, care în acelaşi timp este fiul cel mai mare poate fi o alegere foarte bună pentru o soţie mezină – dar acelaşi bărbat poate avea probleme cu o soţie prim născută. O femeie mijlocie, care este cea mai tânără fată din familie poate fi o alegere ideală pentru un băiat prim născut al altei familii – dar nu este cea mai bună alegere pentru un mezin.

Fii atent la situaţia întregii familii şi învaţă să alegi cu înţelepciune. Căsătoreşte-te cu opusul tău şi nu vei greşi prea mult.

Acelaşi principiu este valabil şi pentru un caracter tip dog german, pudel, setter şi terier. În general, vei face cea mai bună alegere dacă te vei căsători cu opusul tău. Câţiva setteri se înţeleg mai bine cu un terier – felul lor liniştit şi tăcut se completează cu un temperament energic

– în timp ce alţii preferă un dog german sau un pudel, care în general sunt persoane de acţiune şi stăpâne pe situaţie.

Vei vedea scântei sau un abis ce devine din ce în ce mai mare dacă două temperamente tip dog german intră într-o relaţie – sau doi terieri, doi pudeli sau doi setteri. Am afirmat deja că eu îi consider pe majoritatea mezinilor terieri, pe majoritatea mijlociilor setteri, pe majoritatea unicilor pudeli şi pe majoritatea primilor născuţi dog germani. Bineînţeles că această afirmaţie nu este 100% corectă, aşa că învaţă să te priveşti într-un mod echilibrat – de exemplu, un mezin cu caracteristici de terier, dar totodată cu anumite înclinaţii de dog german. Într-un astfel de caz, gândeşte-te să te căsătoreşti cu un setter. Dacă eşti un mezin cu caracteristici de setter, caută un pudel sau un dog german.

Minciuni pe care ți le spui

Ne iubim – totul va fi bine!

Odată ce ne vom căsători, el se va schimba.

Fiecare zi va fi la fel de romantică cum este aceasta.

Înainte ca romanticii să se plângă de cât de pragmatic sună totul, lăsaţi-mă să vă

spun următorul lucru: am consiliat – în mod formal şi informal – mii de cupluri îndrăgostite până peste cap, dornice să-şi petreacă tot restul vieţii împreună. Dragostea era acolo; potrivirea sexuală era acolo; nu puteau să stea departe unul de celălalt.

Dar combinaţia era greşită. Odată ce pasiunea a trecut – cum se întâmplă întotdeauna – n-au mai rămas decât cu o alegere proastă şi cu un mariaj dificil.

Nu afirm că o anumită formă de atracţie nu este necesară. Singur fiind, m-am bucurat şi de momente pasionale la fel ca toată lumea. Dar înainte de a-ţi lua un angajament pe viaţă faţă de o altă persoană, nu vrei să te asiguri că va fi vorba despre o compatibilitate ce va dura şi după dispariţia emoţiilor intense?

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

M-ai oprit să fac o mare greşeală. Am fost timp de un an de zile împreună cu acest om şi eram sigură că sunt îndrăgostită de el. Aşteptam ziua în care mă va cere în căsătorie. Apoi te-am auzit în timpul emisiunii *Good Morning America* vorbind despre relaţii şi m-am trezit la realitate. Când am încercat să răspund la toate

întrebările legate de relaţiile pe care le-ai ridicat, am realizat că Chris nu este tipul de om cu care aş vrea să-mi petrec restul vieţii. Bineînţeles, era un tip dorit (cel puţin asta credeau fetele de la mine de la sală), dar nu era pentru mine.

Mulţumesc că mi-ai deschis ochii până n-a fost prea târziu. O să fiu mai atentă data viitoare.

Libby, New York

Oferă-ţi cea mai bună şansă pentru o potrivire perfectă.

- Compară familiile voastre.
- Analizează ordinea naşterii.
- Ia în considerare personalităţile voastre.
- Notează tot şi întreabă-te: *Ne potrivim?*

Dacă toate trăsăturile de mai sus par a-ţi da „undă verde“, atunci încearcă să afli cât mai multe despre amintirile din copilăria timpurie a potenţialului partener. Vede acesta lumea ca pe un loc sigur, un loc fericit, un loc periculos sau un loc rău? Potenţialul partener este o persoană căreia

îi place să controleze orice situaţie, care încearcă să le facă pe plac celorlalţi, o persoană fermecătoare sau o victimă?

Apoi întreabă-te: Vreau cu adevărat să-mi petrec tot restul vieţii cu o astfel de persoană? Există măcar o tentativă din partea ei de a nu mai juca rolul victimei? E omul acesta dispus să renunţe la a controla în mod excesiv orice aspect? Utilizează tendinţa de a controla pentru cauze bune (a îngriji, a preda) sau pentru cauze greşite (a manipula, a teroriza, a crea intrigi)?

Mulţi dintre noi visează să se căsătorească cu o persoană care dăruieşte. Atunci de ce mulţi oameni, şi în special femei, se căsătoresc cu persoane care vor doar să primească?

Odată ce înţelegi amintirile din copilărie ale potenţialului tău partener, vei avea şi o idee despre cum arată setul lui de reguli. Te poţi întreba apoi: *Sunt oare compatibile seturile noastre de reguli?* Prin „compatibil“ nu vreau să spun la fel. Nu există seturi de reguli identice, pentru că fiecare persoană trece prin experienţe diferite şi nici măcar membrii aceleiaşi familii nu au acelaşi punct de vedere asupra unor evenimente

împărtăşite de toţi. În acelaşi timp, nu uita, la fel nu înseamnă întotdeauna şi cel mai bine.

Iată ce înţeleg prin „compatibil“. Soţia mea, Sande, e dispusă să trăiască cu ideea că mie îmi place să încalc reguli din când în când, iar eu apreciez faptul că ea n-ar încălca o regulă sub nicio formă. Felul ei de a fi aduce un pic de ordine în viaţa mea; felul meu de a fi aduce un pic de distracţie în viaţa ei.

Regulile noastre funcţionează bine împreună şi nici Sande, nici eu nu vom încerca vreodată să schimbăm setul de reguli al celuilalt. Le acceptăm aşa cum sunt.

De asemenea, ai putea să-ți folosești amintirile din copilăria timpurie pentru a corecta alegerile greşite făcute anterior. De exemplu, cred că majoritatea dintre noi visează să se căsătorească cu o persoană care dăruieşte. Atunci de ce mulţi oameni, şi în special femei, se căsătoresc cu oameni care vor doar să primească?

Dacă aceasta este şi povestea ta, răspunde cu onestitate la nişte întrebări serioase. Fii cât se poate de sinceră. Nu te aude şi nu te vede nimeni. Atunci când ai avut ultima dată o relaţie cu o persoană care primeşte, timp de trei ani şi jumătate,

cu ce te-ai ales? Certuri şi neînţelegeri cu membrii familiei care au realizat ce fel de om e? Cu lipsa de timp petrecut alături de oameni care te apreciază cu adevărat şi care nu ar încerca să te folosească pentru scopuri meschine? Cu o inimă frântă? Cu un avort?

Apoi vorbeşte cu tine însăţi în felul următor: Sunt atras de astfel de oameni care primesc, nu-i aşa? Oare de ce? Ştii, şi mama mea făcea asta. Oricât de mult nu-mi convine s-o spun, semăn enorm cu ea. Ceva de speriat. A fost măritată de trei ori. Nu vreau să fac acelaşi lucru.

Minciuni pe care ți le spui

Se enervează numai pentru că vrea să mă protejeze.

N-ar fi făcut acel lucru dacă nu l-aș fi enervat.

Îi pare întotdeauna rău... după ce face un lucru.

A venit momentul să iei o decizie inteligentă. Vei reuşi să te comporţi diferit în viitor? Îţi vei analiza amintirile pentru a-ţi înţelege motivaţia? Vei fi capabilă să iei o decizie responsabilă sau vei fi din nou sedusă de acelaşi tip de bărbat care vrea doar să primească, numai pentru că arată ceva mai bine, e un pic mai rafinat şi ceva

mai dotat decât cel de dinainte? Dacă ai o problemă din acest punct de vedere, îţi recomand cartea mea *Pleasers*.

Nu mă înţelege greşit. Te poţi distra de minune cu acest tip de oameni – pentru un timp. Dar în cele din urmă, în special dacă te măriţi cu unul dintre ei, vei rămâne singură. Va dispărea la vânătoare sau la bowling în timp ce tu vei schimba scutecele copiilor. Când vei fi chinuită de dureri menstruale, va fi la barul din colţ cu prietenii sau aşezat comod într-un fotoliu întrebând când va fi gata masa. Dacă vrei cu adevărat să găseşti un om care dăruieşte, renunţă la naivitate.

Nu în ultimul rând, vezi dacă potenţialul partener e capabil să înţeleagă limbajul dragostei caracteristic ţie. Dacă îţi place să faci totul încet şi ai nevoie de timp, vei fi nefericită căsătorită cu un tip hotărât şi serios, care va fi mereu prea ocupat pentru a-ţi satisface nevoile legate de limbajul dragostei. Dacă vrei să trăieşti într-un cartier select şi să-ţi trimiţi copiii la şcoli private, atunci s-ar putea să ai nevoie de un om care să te iubească oferindu-ţi veniturile necesare pentru a-ţi permite aceste lucruri. Asta înseamnă că va trebui să sacrifici o parte din timpul, atenţia şi conversaţia acordată acelui om, dar asta nu te va

deranja prea mult dacă limbajul dragostei caracteristic ţie constă în primirea de cadouri (într-o limită rezonabilă).

Dacă vrei cu adevărat să găseşti un om care dăruieşte, renunţă la naivitate.

Atunci când te căsătoreşti cu cineva, îţi iei un angajament deosebit. Să iubeşti acea persoană pentru tot restul vieţii – dar în acelaşi timp să-i satisfaci dorinţele (inclusiv din punctul de vedere al limbajului dragostei) pentru tot restul vieţii. Dacă nu suporţi nici măcar ideea unei conversaţii intime de 30 de minute, de ce te-ai căsători cu un om care adoră să fie complimentat sau care vrea să petreacă timp de calitate alături de tine.

Când priveşti o relaţie în acest mod, îţi pui nişte întrebări care te vor ajuta să creezi o legătură de lungă durată bazată pe compatibilitate. Şi oare nu asta vrei cu adevărat?

Dacă ești căsătorit...

Dacă eşti căsătorit, eşti deja cu ambele picioare în apă. Temperatura poate fi rece, perfectă sau un pic prea caldă pentru a te simţi confortabil.

Să spunem că n-ai ştiut nimic despre personalitate, ordinea naşterii, amintirile din perioada de început a copilăriei şi limbajul dragostei înainte să te căsătoreşti. O să ai probleme? Nu trebuie să-ţi faci griji – încă. Odată ce alegerea a fost făcută, trebuie să te obişnuieşti cu ea, iar dacă eşti înarmat cu informaţiile necesare, poţi realiza acest lucru. (Ţine cont de faptul că *nu* vorbesc despre o situaţie ce presupune abuz de orice fel – nicio femeie şi niciun bărbat n-ar trebui să stea într-o astfel de relaţie). Cunosc câteva cupluri de prim născuţi care se înţeleg de minune, şi care, în ciuda probabilităţii mici, au ajuns să aibă o căsnicie trainică. Cum au reuşit acest lucru?

Lee şi Jamie, amândoi prim născuţi, sunt căsătoriţi de peste 20 de ani. Amândoi sunt extrem de ambiţioşi şi energici, cu cariere de excepţie. Cum reuşesc? „Nu suntem în competiţie unul cu celălalt“, spune Jamie. „Eu lucrez în domeniul designului. Lee este inginer. Deci fiecare poate excela în domeniul său fără să ne deranjăm unul pe altul.“

„Da“, adaugă Lee, „ș pentru că domeniile noastre sunt atât de diferite, nici măcar nu suntem tentaţi să ne dăm indicaţii reciproc.“

Doi primi născuţi se vor certa mai des decât alte cupluri, pentru că acest tip de oameni vor să aibă ultimul cuvânt în aproape orice situaţie. Fiecare va trebui să-l lase pe celălalt să câştige din când în când.

Fac acelaşi lucru şi acasă – îşi menţin responsabilităţile complet separate. Lee găteşte, Jamie se ocupă de vase. Jamie se ocupă de rufe, Lee tunde iarba. Cea mai serioasă provocare pentru ei e să găsească timp pentru ei înşişi, având în vedere că amândoi lucrează peste 50 de ore pe săptămână.

Cum poţi avea o căsnicie de succes cu o persoană cu aceeaşi tipologie bazată pe ordinea naşterii?

Cel mai important lucru e să fii conştient de propriile slăbiciuni, să anticipezi certurile şi să acţionezi în consecinţă. De exemplu, doi primii născuţi se vor certa mai des decât alte cupluri, pentru că acest tip de oameni vor să aibă ultimul cuvânt în aproape orice situaţie. Fiecare va trebui să-l lase pe celălalt să câştige din când în când – chiar dacă acest lucru nu este o trăsătură caracteristică primului născut.

De asemenea, vor trebui să facă eforturi pentru a găsi o cale de a-şi satisface

partenerii, prin limbajul dragostei caracteristic fiecăruia, în loc să controleze sau să manipuleze.

Dacă doi mezini sunt căsătoriţi, primul lucru pe care trebuie să-l facă e să-şi controleze cheltuielile. Ar fi indicat să creeze un buget sau chiar să consulte un expert financiar. Vor avea nevoie de un program bine stabilit atât pentru ei, cât şi pentru copiii lor – chiar dacă un astfel de program poate părea prea rigid şi ciudat. De asemenea, limbajul dragostei va trebui folosit ţinând cont că ambele persoane sunt cam egoiste.

Dacă doi mijlocii se vor căsători, se vor înţelege excelent – atât timp cât lucrurile se desfăşoară cu uşurinţă în relaţia lor. Problemele apar atunci când există un conflict, iar conflictele apar în orice căsnicie. Dacă doi mijlocii tipici vor să evite o situaţie conflictuală, n-ai nevoie de un doctorat să-ţi dai seama cum vor rezolva o astfel de problemă într-o căsnicie. Amândoi vor încerca să ignore existenţa problemei în loc să o confrunte. În astfel de momente, mijlociii, care sunt de regulă pacifişti, trebuie să facă un efort deosebit pentru a-şi comunica adevăratele gânduri şi sentimente – nu doar pe cele care îi fac să se simtă bine şi care nu creează probleme.

Este foarte important pentru mezini să înţeleagă felul în care fiecare persoană din familie dăruieşte şi primeşte iubire, aceştia trebuind să înveţe cum să se concentreze şi pe altcineva decât pe propria persoană.

Îţi poţi folosi cunoştinţele de bază, legate de cele patru personalităţi pentru a rezolva neînţelegeri personale. Dacă eşti pudel, obişnuieşte-te să fii mai degajat – nu toată lumea trebuie să citească un ziar de la prima la ultima pagină numai pentru că aşa consideri tu că este normal. Lasă-ţi partenerul terier să înceapă cu benzile desenate sau cu pagina de sport şi învaţă să-ţi alegi disputele cu înţelepciune.

Dacă eşti dog german, înţelege că dragostea nu înseamnă să câştigi întotdeauna sau să faci lucrurile aşa cum vrei tu. Dragostea înseamnă să serveşti, să-i preţuieşti pe ceilalţi şi să-i pui pe primul plan.

Dacă eşti setter, ar trebui să faci exact inversul a ceea ce i-am recomandat unui dog german. Ar trebui să-ţi impui autoritatea mai mult şi să fii mai sincer în legătură cu propriile sentimente. E necesar să-ţi exprimi dorinţele, altfel rişti să ajungi să fierbi înăbuşit, copleşit de nevoile şi dorinţele partenerului tău, fără ca dorinţele tale să mai fie luate în seamă.

Dacă eşti terier, înţelege că lumea nu se învârte în jurul tău. Şi alţi oameni sunt importanţi. Având în vedere că pentru tine este ceva natural să ai grijă de propriile interese, străduieşte-te să asculţi şi să înţelegi ce spun cu adevărat cei pe care-i iubeşti, atât prin vorbe, cât şi prin fapte. Încearcă să le satisfaci nevoile în modul specific în care doresc să fie iubiţi.

Analiza amintirilor copilăriei partenerului şi pe ale tale te va ajuta să înţelegi de ce soţul tău e de un optimism naiv sau de ce i-au trebuit soţiei tale ani de zile pentru a se simţi în siguranţă în relaţia voastră. Te-ai căsătorit cu o persoană cu un trecut influent. Cu tot ce e bun sau rău în el, acest trecut face parte din căsnicia ta şi este periculos să-l ignori. Nu poţi rescrie setul de reguli al partenerului tău – numai el o poate face şi numai într-o anumită măsură. Ceea ce poţi face e să înţelegi procesele mintale prin care trece partenerul tău atunci când ia decizii şi interacţionează cu ceilalţi.

Atunci când descoperi limbajul dragostei caracteristic partenerului tău, ai în mână cheia ce te poate duce la inima lui. Însuşirea acelui limbaj îţi va oferi mai multe satisfacţii chiar decât cele obţinute atunci când eşti iubit corespunzător tu însuţi. Te va

transforma într-o persoană completă, grijulie, plină de tact, cu capul pe umeri, un prieten adevărat şi un iubit plin de pasiune.

Noua ta personalitate în acțiune

Tot ce a fost trecut în revistă în capitolele anterioare, de Luni până Vineri, poate fi pus în aplicare la locul de muncă. De exemplu, o persoană care lucrează în vânzări şi-ar putea îmbunătăţi în mod considerabil performanţele dacă ar lua în considerare ordinea naşterii când vine vorba despre potenţialii clienţi.[59]

În niciun caz nu vrei să tratezi un şef prim născut în acelaşi fel în care tratezi un şef mezin sau mijlociu. Un şef prim născut îţi va cere de obicei numai date concrete. Are nevoie de informaţii concrete pe care să-şi bazeze concluziile şi dacă încerci să faci apel şi la partea emotivă vei pierde de nouă ori din zece încercări. Dacă ai de-a face cu un şef mezin, ar trebui să foloseşti un ton mai puţin formal – dar fără să arăţi lipsă de respect (mezinii sunt sensibili la acest aspect). Dacă poţi folosi umorul cu rezultate foarte bune, cu atât mai bine. Fă timpul petrecut împreună cât mai plăcut şi rezultatele tale se vor îmbunătăţi mai mult ca sigur.

Cum poţi interacţiona cât mai bine cu un şef mijlociu? Mijlociii fac parte din cea mai

întreprinzătoare tipologie. Nu-ţi fie teamă să-ţi faci cunoscute ideile inovatoare şi sugestiile; s-ar putea să ai de-a face cu un şef foarte receptiv. Loialitatea este extrem de importantă pentru mijlocii, care apreciază în mod deosebit şi răsplătesc lucrul în echipă.

Pe scurt, atunci când interacţionezi într-un anume mediu de lucru (indiferent dacă lucrezi de acasă, într-un birou, pe teren sau ca voluntar), întreabă-te: *Luând în considerare personalitatea acestei persoane, care ar fi cea mai bună modalitate de a interacţiona cu ea?*

Când îţi alegi vocaţia sau când vrei s-o schimbi, foloseşte ordinea naşterii în avantajul tău. Majoritatea mijlociilor sunt excelenţi manageri de mijloc. Pot fi foarte buni directori adjuncţi şi s-ar putea chiar să prefere acest post funcţiei de director. Nu accepta promovări pe poziţii care te depăşesc.

Înseamnă oare acest lucru că niciunii dintre copiii mijlocii nu sunt buni pentru posturi de CEO sau preşedinte? Bineînţeles că nu. Câţiva foşti preşedinţi ai Statelor Unite au provenit din această categorie. Există excepţii de la orice regulă, datorită trăsăturilor şi istoriei unice ale fiecărei persoane.

Folosind toate cele patru domenii studiate în această carte (personalitatea, ordinea naşterii, amintirile copilăriei şi limbajul dragostei), te poţi înţelege mult mai bine şi vei putea să-ţi dai seama ce fel de slujbe ar fi potrivite pentru tine.

De exemplu, deşi cunosc un contabil de mare succes care este mezin, mulţi mezini – în special dacă au temperament de tip terier – ar fi plictisiţi de moarte într-o astfel de slujbă. Au nevoie de mai mult contact cu oameni decât oferă de obicei funcţia de contabil.

Gândeşte-te la personalitatea ta. Dacă eşti terier, ar trebui să te gândeşti bine înainte să decizi să lucrezi pe cont propriu, dacă asta înseamnă să stai singur acasă şi să lucrezi izolat practic în fiecare zi. În timp ce unii oameni apreciază în mod deosebit singurătatea (în special setterii), alţii nu o pot suporta.

Celor cu temperament de tip dog german le va fi greu să primească ordine de la alţii. În general, nu vor agrea o slujbă care oferă puţină libertate personală sau care implică orice formă de constrângere. Tipul pudel are nevoie de timp pentru a reflecta şi a gândi. Tipul terier preferă un mediu mai relaxat. Cei de tip setter simt nevoia unui loc de muncă în care lumea are încredere în

ei, părerea lor contează şi orice idee ce vine din partea lor este apreciată de întreaga echipă.

Ia în considerare toţi aceşti factori atunci când cauţi domeniul în care vrei să ai succes.

Pe lângă personalitate şi ordinea naşterii, analizarea amintirilor din copilărie te poate ajuta să-ţi îmbunătăţeşti performanţele şi totodată să anticipezi potenţialele capcane. Dacă şeful tău are un set de reguli în care acestea sunt sacre pentru simplul motiv că sunt reguli, iar setul tău de reguli afirmă că regulile pot fi încălcate, controlează-ţi tendinţele naturale şi acţionează ca la carte. Poţi să conduci cu 10 km pe oră peste limita de viteză permisă imediat ce părăseşti biroul, dar ai grijă să nu pleci din birou înainte de terminarea programului. Dacă setul de reguli al şefei tale o determină să creadă că lumea e un loc periculos, fă tot ce-ţi stă în putere să-i demonstrezi că nu eşti un pericol – că eşti de partea ei.

CUM MI S-A SCHIMBAT VIAȚA

Când au început concedierile în divizia noastră, viaţa la birou a trecut de la haosul normal la stres. Cei dintre noi care nu am fost concediaţi

am început să-i răspundem unui nou manager. După prima zi, eram siguri că ne va concedia pe toţi. Ne era frică să luăm o pauză de cafea de teamă să nu creadă că nu lucrăm.

După două luni, eram gata să-mi iau câmpii... sau să renunţ. După care ai apărut tu şi ai discutat cu departamentul nostru contabil în timpul prânzului. Apoi, în cadrul unei sesiuni de întrebări şi răspunsuri cu noul nostru manager am vorbit cu toţii despre ordinea naşterii. Am aflat că era singură la părinţi şi toate trăsăturile caracteristice personalităţii ei au început să aibă sens. Am realizat că era mai dură cu ea însăşi decât era cu noi. Într-una din zile, tatăl ei a venit în vizită şi am înţeles foarte clar cum stau lucrurile. Un snob perfecţionist – asta era tatăl ei. Pentru prima dată am început să simt empatie față de femeia pe care o consideram duşmanul meu.

Lucrurile la birou nu s-au relaxat prea mult – şefa mea e aceeaşi persoană –, dar nu mai pun la inimă comentariile ei. Ştiu că şi ea are problemele ei.

Îți mulțumesc, dr. Leman, pentru că m-ai ajutat să văd lucrurile în ansamblu.

Miranda, New Jersey

Atunci când dai greş, întoarce-te la amintirile tale pentru a înţelege de ce s-a întâmplat acest lucru. Întreabă-te: Îmi place să construiesc poduri sau să le distrug? Le distrug pentru că mă enervează atunci când lucrurile nu merg aşa cum vreau? Am fost prea meschin, prea leneş, prea iresponsabil? Oare de ce? Cum pot schimba această situaţie?

Dacă vreau să-mi arăt aprecierea față de şeful, colegii sau subordonaţii mei, voi folosi limbajele dragostei deoarece realizez că persoane diferite apreciază diferite metode de susţinere şi apreciere. De exemplu, în timpul unei evaluări pot oferi diferite bonusuri de Crăciun, chiar permiţându-le oamenilor să aleagă ce vor: o zi liberă în plus, un nou scaun pentru birou, o partidă de golf etc. Dacă ştiu că unui angajat îi plac la nebunie complimentele, îi voi trece numele în ziarul companiei alături de câteva cuvinte de laudă. Cu alte cuvinte, nu voi trata pe toată lumea la fel, pentru că ştiu că nu vor să fie apreciaţi în acelaşi mod.

Există un instrument pe care îl poţi folosi şi care este extrem de eficient pentru a afla toate aceste lucruri şi chiar mai mult. Nu costă nimic şi este extrem de eficace. Se numeşte „conversaţie“.

Parcă îi aud pe pesimişti. „Hai las-o baltă, Leman. Cum aş putea să aflu tipologia şefului în funcţie de ordinea naşterii fără să par un idiot? Ce-o să fac, o să-l întreb la o cafea? Şi, pentru numele lui Dumnezeu, fără îndoială glumeşti când spui că ar trebui să aflu limbajul dragostei caracteristic unuia dintre subalternii mei. Genul acesta de gândire i-ar face pe toţi cei de la birou să râdă de mine sau să mă considere ciudat de-a binelea.“

Uşurel cu negativismul. Există un instrument pe care îl poţi folosi şi care este extrem de eficient pentru a afla toate aceste lucruri şi chiar mai mult. Nu costă nimic şi este extrem de eficace. Se numeşte „conversaţie“.

Nu sugerez nimănui să se comporte ca un psiholog în timpul unei pauze de cafea sau într-o pauză de prânz: „Aşa, Susan, vorbeşte-mi despre cele mai timpurii trei amintiri din copilăria ta...“ Dar poţi strecura comentarii când se discută în grup despre

Buffalo Bills sau Washington Redskins: „Deci ai fost la meci împreună cu fratele tău? E mai în vârstă sau mai tânăr ca tine?“

De cele mai multe ori, persoana întrebată îţi va oferi detalii despre ordinea naşterii: „E fratele meu mai mare. Suntem numai doi la părinţi.“

Când grupul este angajat într-o conversaţie, pune-ţi planul în aplicare cu tact. Încearcă să afli detalii şi indicii legate de setul de reguli al fiecăruia. Există o persoană care îi ridiculizează întotdeauna pe cei care încalcă regulile? O altă femeie e supărată pentru că oamenii nu respectă limita de viteză în curba aflată la un kilometru şi jumătate de clădirea companiei?

Fii atent la nemulţumirile celor din jur. Se simt extenuaţi? Neapreciaţi? Plătiţi cu prea puţin? Nu trebuie să interoghezi pe cineva pentru a afla toate aceste informaţii. De cele mai multe ori sunt la vedere, pentru cei interesaţi.

E foarte uşor să afli mai multe despre personalitate, dacă stai şi te gândeşti un pic la persoanele pe care le cunoşti. Nu trebuie să fii doctor docent ca să realizezi diferenţa dintre un terier şi un pudel – vezi doar cine râde mai mult! Un dog german va fi implicat în promovarea ideilor şi valorilor proprii,

unui pudel îi va plăcea să înmâneze memorandumuri de zece pagini despre cum să foloseşti în mod corect un copiator, în timp ce un setter va încerca să calmeze apele şi să-i facă pe toţi să se înţeleagă.

Pe scurt, îţi cer să arăţi interes faţă de persoanele cu care lucrezi. Cunoaşte-i. Află ce-i motivează. Nu te mai gândi la tine pentru câteva minute şi încearcă să priveşti lumea prin ochii lor.

Totul depinde de tine

Cu cât îi înţelegi mai bine pe cei din jurul tău şi ajungi să-i tratezi cu mai multă consideraţie, cu atât te vei cunoaşte mai bine pe tine însuţi şi vei ajunge să te priveşti cu alţi ochi. Nu vei mai crede minciunile pe care logica ta personală ţi le şopteşte. Nu vei mai arunca întreaga vină pe umerii tăi atunci când lucrurile nu merg cum trebuie. Vei avea o nouă perspectivă asupra vieţii şi asupra oamenilor.

Te vei accepta aşa cum eşti, îţi vei dezvolta încrederea şi-ţi vei schimba viaţa – în doar cinci zile!

Te vei accepta aşa cum eşti, îţi vei dezvolta încrederea şi-ţi vei schimba viaţa – în doar cinci zile!

Şi când vei face acest lucru, vei realiza mai mult decât ai crezut vreodată că este posibil în *toate* aspectele vieţii tale – în relaţiile tale şi la locul de muncă.

ZECE PAȘI

(ÎN ORDINE DESCRESCĂTOARE) PENTRU A DEVENI O NOUĂ PERSOANĂ PÂNĂ VINERI

10. Stabileşte cu precizie lucrul sau lucrurile pe care vrei să le schimbi la tine.

9. Hotărăşte că nu doar *vei încerca* să te schimbi. *O vei face*.

8. Identifică-ţi personalitatea şi toate atuurile şi slăbiciunile.

7. Identifică-ţi tipologia pe baza ordinii naşterii şi toate atuurile şi slăbiciunile legate de ea.

6. Identifică primele tale trei amintiri timpurii şi analizează ce spun ele despre tine şi despre logica ta personală.

5. Identifică minciunile pe care ţi le spui – şi refuză să le mai crezi.

4. Identifică limbajul dragostei caracteristic ţie – şi cel al prietenilor şi al membrilor familiei.

3. Stabileşte-ţi conduite diferenţiate în relaţiile cu ceilalţi – apoi aplică-le.

2. Decide felul în care trebuie să-ţi schimbi comportamentul la locul de muncă – apoi fă-o.

1. Fii mai îngăduitor cu tine însuţi. Toată lumea greşeşte. Fiecare zi e o nouă zi.

BONUS PENTRU CURIOȘI

Cine ce este?Răspunsuri la „Ghici cine?“

PENTRU MAI MULTE EXPLICAŢII legate de felul în care i-am împărţit pe categorii pe aceşti oameni celebri, vezi *The Birth Order Book*. (De exemplu, Steve Martin e tehnic mezin – cel puţin ca ordine în familie –, deci de ce îl pun în categoria primilor născuţi? Vei afla după ce citeşti *The Birth Order Book*.)

Copii singuri	*Copii mijlocii*
Barack Obama	George Bush Sr.
Robert De Niro	Dwight Eisenhower
Laurence Fishburne	Grover Cleveland
Anthony Hopkins	John F. Kennedy
James Earl Jones	Richard Nixon
Tommy Lee Jones	Donald Trump
Primi născuți	*Mezini*
Hillary Clinton	Eddie Murphy
Steve Martin (ultimul născut în familie, dar primul fiu)	Martin Short Ellen DeGeneres
Bill Cosby	Whoopi Goldberg
Harrison Ford	Jay Leno

Matthew Perry	Stephen Colbert
Jennifer Aniston	Steve Carell
Angelina Jolie	Jon Stewart
Brad Pitt	Billy Crystal
Chuck Norris	Danny DeVito
Sylvester Stallone	Drew Carey
Reese Witherspoon	Jim Carrey
Ben Affleck	Chevy Chase
Oprah Winfrey	Ronald Reagan

NOTE

1 Paul Aurandt, *More of Paul Harvey's The Rest of the Story*, William Morrow & Co., New York, 1980, pp. 111–112. (*N. a.*)

2 *Ibidem.* (*N. a.*)

3 Peter Johnson, „Gumbel's Guffaw", *USA Today*, 8 noiembrie 1999. (*N. a.*)

4 „Bloodletting & the Four Humors", Collect Medical Antiques, 9 ianuarie 2010, collectmedicalantiques.com/bloodletting.html. (*N. a.*)

5 *Ibidem. (N. a.)*

6*Ibidem.* (*N. a.*)

7 *Ibidem. (N. a.)*

8 Cunoscută femeie de afaceri americană, realizatoare de emisiuni de televiziune şi autoare de cărţi având ca teme îngrijirea grădinilor, specialităţile culinare etc. În America, ea reprezintă într-un fel gospodina perfectă, dar şi femeia de afaceri de succes. (*N. red.*)

9 Pentru mai multe informaţii, *vezi* Kevin Leman, *The Birth Order Book,* Revell, Grand Rapids, 2009. (*N. a.*)

10 Pentru mai multe informaţii despre acest subiect, *vezi* capitolele 2 şi 3 din *Birth Order Book*. (*N. a.*)

11 Kevin Leman, *Why Your Best Is Good Enough*, Revell, Grand Rapids, 2010. (*N. a.*)

12 Pentru mai multe amănunte, *vezi* Kevin Leman, *Pleasers*, Revell, Grand Rapids, 2006. Această carte a fost reeditată sub numele *Smart Women Know When to Say No*, în decembrie 2010. (*N. a.*)

13 Citatele şi informaţiile despre Oprah Winfrey sunt obţinute din următoarele surse: Maya Angelou, „How Oprah's Changed Our World", *McCall's*, noiembrie 1998, p. 68; Lynette Clemetson, „Oprah on Oprah" şi „It Is a Constant Work", *Newsweek*, 8 ianuarie 2001, p. 45; Deirdre Donahue, „Live Your Best Life, with Oprah", *USA Today*, 2 iulie 2001; „Oprah Encourages Roosevelt University Grads to Find Their Calling în Life During Commencement Address", *Jet*, 19 iunie 2000; Joanna Powell, „Oprah's Awakening", *Good Housekeeping,* decembrie 1998, p. 209; Lisa Russell and Cindy Dampier, „Oprah Winfrey", *People,* 15 martie 1999, p. 22; Ron Stodghill, „Daring to Go There", *Time*, 5 octombrie 1998, p. 80; Oprah Winfrey, „The Courage to Dream", *Essence*, decembrie 1998, p. 149. (*N. a.*)

14 Pentru mai multe informaţii în legătură cu primii născuţi, *vezi* Kevin Leman, *Born to Win*, Revell, Grand Rapids, 2009. (*N. a.*)

15 Dominic Wills, „Robert De Niro“, site-ul lui Robert De Niro, westlord.com/robertdeniro/eng-bio.html, accesat pe 23 ianuarie 2010. (*N. a.*)

16 *Ibidem, w* westlord.com/robertdeniro/eng-quotes.html, accesat pe 23 ianuarie 2010. (*N. a.*)

17 *Ibidem*. (*N. a.*)

18 Alte citate şi informaţii despre Robert De Niro sunt preluate din următoarele surse: „Biography for Robert De Niro“, The Internet Movie Database, imdb.com/name/nm0000134/bio, accesat pe 23 ianuarie 2010; „Robert De Niro“, site-ul lui Robert De Niro, westlord.com/robertdeniro/eng-home.html, accesat în 23 ianuarie 2010; „Robert de Niro“, Thespian Net, thespianet.com/actors/D/deniro_robert/robert_deniro.shtml, accesat pe 23 ianuarie 2010; „Robert De Niro Biography“, Bio, thebiographychannel.co.uk/biographies/robert-de-niro.html, accesat pe 23 ianuarie 2010; „Robert De Niro Biography“, WhoABC, whoabc.com/men/r/robert-de-niro, accesat pe 23 ianuarie 2010; „Robert De Niro – Rotten Tomatoes Celebrity Profile“, Rotten Tomatoes, rottentomatoes.com/celebrity/robert_de_niro/biography/php, accesat pe 23 ianuarie 2010. (*N. a.*)

19 James Wolcott, „Letterman Unbound“, *New Yorker*, 3 iunie 1996, p. 82. (*N. a.*)

20 *Ibidem. (N. a.)*

21 Alte informaţii şi citate despre Jay Leno şi Dave Letterman sunt preluate din următoarele surse: Bill Carter, *The Late Shift: Letterman, Leno, and the Network Battle for the Night, Hyperion, New York*, 1994; Tom Gliatto, „Fade to Black“, *People*, 26 octombrie 1998; Lloyd Grove, „Late-Night Sweats“, *Vanity Fair*, octombrie 1996, p. 176; David Handelman, „Dave's Real World“, *Vogue*, ianuarie 1995, p. 78; Fred Schruers, „Dave *vs* Dave“, *Rolling Stone*, 30 mai 1996, p. 30; Wolcott, „Letterman Unbound“, p. 82; Bill Zehme, „Letterman Lets His Guard Down“, *Esquire*, decembrie 1994, p. 98. (*N. a.*)

22 Nancy Schimelpfening, „Jim Carrey“, About.com, 17 aprilie 2006, depresion.about.com/od/famous/p/jimcarrey.htm. (*N. a.*)

23 Kassidy Emmerson, „Little Known Facts about Jim Carrey“, 18 iulie 2007, associatedcontent.com/article/309765/little_known_facts_about_jim_carrey.htm. (*N. a.*)

24 Alte citate şi informaţii despre Jim Carrey au fost preluate din următoarele surse: „Actors – Jim Carrey“, eBay, listing-index. ebay.com/actors/Jim_Carrey.html, accesat pe 21 ianuarie 2010; Emmerson, „Little Known Facts“; „Jim Carrey-Biography“, TalkTalk, talktalk.co.uk/entertainment/film/biography/artist/jim-carrey/biography/53, accesat pe 21 ianuarie 2010; „Jim Carrey Online: FAQ“, jimcarreyonline.com/forum/jcofaq.php, accesat pe 21 ianuarie 2010; Schimelpfening, „Jim Carrey“. (*N. a.*)

25 Casey Stengel, citat în Michael Bamberger, „Dom DiMaggio“, *Sports Illustrated*, 2 iulie 2001, p. 105. (*N. a.*)

26 Dom DiMaggio, citat în Bamberger, „Dom DiMaggio“, p. 106. (*N. a.*)

27 Dan Varegano, „Mind Makes Memories Fonder – but False“, *USA Today*, 2 iulie 2001. (*N. a.*)

28 *Ibidem*. (*N. a.*)

29 *Ibidem*. (*N. a.*)

30 *Ibidem*. (*N. a.*)

31 „John Daly Weight Loss: Before and After Photos“, *The Huffington Post*, 9 decembrie 2009, huffingtonpost.com/2009/12/08/john-daly-weight-loss-bef_n_384759.html . (*N. a.*)

32 Mark Seal, „Still Afloat“, *Golf Digest*, august 2001, p. 99. (*N. a.*)

33 *Ibidem*, p. 108. (*N. a.*)

34 Pentru mai multe informaţii despre cum să-ţi creşti copiii, *vezi* Kevin Leman, *Have A New Kid by Friday*, Revell, Grand Rapids, 2008. (*N. a.*)

35 Andy Seiler, „Lemmon Was Just One of Us“, *USA Today*, 29 iunie 2001. (*N. a.*)

36 Jack Lemmon, citat în Seiler, „Lemmon Was Just One of Us“. (*N. a.*)

37 Donahue, „Live Your Best Life“. (*N. a.*)

38 Curtea Veche Publishing, 2019. (*N. red.*)

39 Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii*, traducere de Irina-Margareta Nistor, ediția a 6-a, Curtea Veche Publishing, București, 2019, pp. 95–96. (*N. red.*)

40 Aparat auditiv utilizat în Statele Unite. (*N. red.*)

41 Ca să înţelegi ce vor cu adevărat bărbaţii, *vezi* Kevin Leman, *Have a New Husband by Friday*, Revell, Grand Rapids, 2009. (*N. a.*)

42 Dr. Harry Schaumburg, *False Intimacy: Understanding the Struggle of Sexual Addiction*, NavPress, Colorado Springs, 1997, pp. 175–176. (*N. a.*)

43 Pentru mai multe explicaţii despre motivele pentru care este important să faci dragoste în afara dormitorului, *vezi* Kevin Leman, *Sex Begins in the Kitchen*, Revell, Grand Rapids, 2006 şi *Turn Up the Heat*, Revell, Grand Rapids, 2009. (*N. a.*)

44 Pentru mai multe informaţii, *vezi* Leman, *Birth Order Book*. (*N. a.*)

45 David Wild, „Steve Martin: The Rolling Stone Interview“, *Rolling Stone,* 2 septembrie 1999. (*N. a.*)

46 Această informaţie şi alte detalii sunt preluate din „Steve Martin“, *Current Biography,* noiembrie 2000, p. 385; David Wild, „Steve Martin“, p. 88. (*N. a.*)

47 „Steve Martin“, *Current Biography*, p. 385. (*N. a.*)

48 Chuck Arnold, „Chatter“, *People,* 30 august 1999, p. 146. (*N. a.*)

49 R.J. Smith, „Steve Martin, in Revision“, *NewYork Times Magazine*, 8 august 1999, p. 28. (*N. a.*)

50 *Ibidem.* (*N. a.*)

51 *Ibidem.* (*N. a.*)

52 *Ibidem*, p. 29. (*N. a.*)

53 *Ibidem*. (*N. a.*)

54 Bernard Weinraub, „The Wiser Guy“, *McCall's*, septembrie 1999, p. 38. (*N. a.*)

55 Cathleen Fillmore, „The Houdini of Jailbirds“, *The Globe and Mail*, 23 iunie 2001. (*N. a.*)

56 Dacă vrei să vezi schimbări radicale la copiii tăi, vei reuşi în doar cinci zile cu noua mea carte *Have a New Kid by Friday.* (*N. a.*)

57 Morris Walker, *Steve Martin:The Magic Years*, S.P.I Books, New York, 2001, pp. 272–273. (*N. a.*)

58 Graydon Carter, „Easy Does It“, *Vanity Fair*, februarie 2001, p. 38. (*N. a.*)

59 Pentru mai multe informaţii despre cum ordinea naşterii afectează orice ocupaţie, în special cea legată de vânzări, *vezi* Leman, *Birth Order Book.* (*N. a.*)